sale&pepe

SALEPEPE.IT
APRILE 2015
MONDADORI



Pagnottelle di Pasqua
pag.34

UOVA SODE così semplici che fanno Pasqua **LA FARINA E LA SUA FORZA** diversa per lievitati, tagliatelle e crostate **PASTA E ORTAGGI** in gratin di stagione **CONIGLIO** è tornato di moda **CARCIOFI** da gustare in giro per l'Italia **VOGLIA DI DECORARE** dolci ultragolosi

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 29 - Mensile


RESPIRA
Follow us on
Geox - Respira - are trademarks of Geox Spa
International Patent
Scopri DONYALE
E acquista la Nuova Collezione
geox.com/donyale
GEOX

SOMMARIO
APRILE 2015



Servizi

Evasioni



salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook. Seguiteci anche su twitter e instagram: @salepepe_it per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione dall'Apple Store per sfogliare la rivista direttamente sull'iPad.



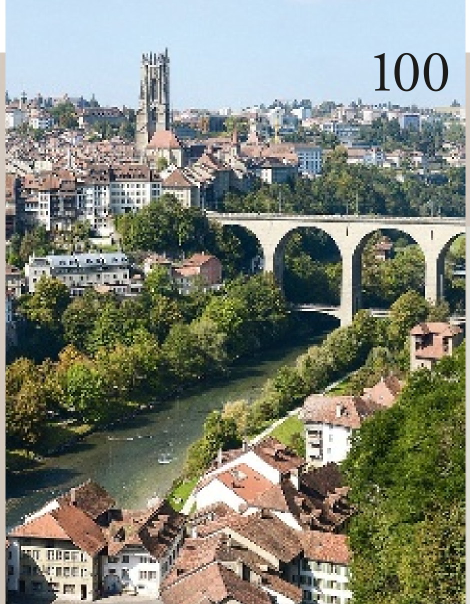


Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Aspettando Expo

Scuola

100



Rubriche



113

Hanno collaborato con noi ad Aprile



ELEONORA DE MARCHI
Appassionata alla gente, alla cultura e alla cucina orientali, la chef mantovana ha scelto di dedicarsi, tra le altre cose, alla formazione del personale di cucina degli hotel del Bhutan. A pag. 109

PIETRO D'AGOSTINO
Patron del ristorante La Capinera di Taormina e della scuola Cooking Lab, lo chef siciliano ci ha consigliato il modo per scegliere un buon pesce spada e cucinarlo con amore. A pag. 116



GABRIELE BONCI
È il titolare di Pizzarium, famoso in tutta Roma come "il re della pizza al taglio". Ma anche con il pane ci sa fare, tanto che nel suo Panificio ne prepara 1200 tipi. Per non parlare dei dolci. A pag. 40




d'arbo
Naturrein
MIRTILLI NERI
HEIDELBEEREN
Confettura extra
e 450 g
Demner, Merlicek & Bergmann

INDICE

LE RICETTE DI APRILE 2015

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

PRIMI

SECONDI

PIATTI UNICI

CONTORNI, VERDURE E SALSE

DESSERT

COCKTAIL E BEVANDE



INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**,www.100fa.it
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Atelier Bellinzona**,www.atelierbellinzona.com
- **Bassetti**, www.bassetti.it
- **Bertozzi in vendita da La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Birkmann**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Blumarine Home**, www.blumarinehome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Broste Copenhagen**, distr. da MVH, www.mvh.it -www.brostecopenhagen.com
- **Canova**, www.canovamilano.com
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Ceramiche Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Ceramiche Libere**, ceramiche-libere.ulaola.it
- **Chantal Delorme**, www.chantaldelorme.it
- **CHS Group**, www.chsgroup.it
- **Co. Import**, www.coimport.com
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Corrado Corradi**, www.corrado-corradi.it
- **Croff**, www.croff.eu -www.upim.it/brand/croff
- **Driade Kosmo**, distr. da B. Morone www.bmorone.it
- **Ethimo**, www.ethimo.it
- **Farrow&Ball**, www.eu.farrow-ball.com
- **Frida's**, www.fridas.it
- **Giovelab**, www.giovelab.it
- **Guardini**, www.guardini.com
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Iittala**, www.iittala.com
- **Italo Ottinetti**, Tel 0323 924550
- **KitchenAid**, www.kitchenaid.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com.it
- **Laboratorio Paravicini**,www.paravicini.it
- **Le Jacquard Français**, www.le-jacquard-francais.it
- **Le Mercerie**, Tel 02 8645 4338
- **Line Sette**, www.lineasette.eu
- **Linum in vendita da La Rinascente**, www.rinascente.it - www.linum.se
- **Luca Campogiani**,www.anticoantico.com
- **Madame Gioia Home**,www.madamegioiahome.it
- **Madam Stoltz**, distr. da MVH, www.mvh.it - www.madamstoltz.dk
- **Made a Mano**, www.madeamano.it
- **Marina C.**, www.marinac.it
- **Mercatino Penelope**,www.mercatinopenelope.it
- **Missoni Home**, www.missonihome.it
- **Moroni Gomma**, www.moronigomma.it
- **Patisse**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Pavoni**, www.pavonidea.it
- **Petali**, Tel 02 5464 976
- **Plum Handmade Textile Design**, www.plum-handmadedesign.blogspot.it
- **Ramina Laboratorio Design**, www.laboratorioramina.com
- **Redaelli**, www.redaelli.com
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Rubelli**, www.rubelli.com
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Segno Italiano**, www.segnoitaliano.it
- **Seletti**, www.seletti.it
- **Serax**, www.serax.com
- **Silikomart**, www.silikomart.com
- **Silva Tessuti**, www.silvatessuti.it
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Solamente il giovedì - L'utile e il dilettevole**, www.solamentegiovedi.com
- **Städter**, in vendita da Utilcasa, www.utilcasa.it
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tessilarte**, www.tessilarte.it
- **Tessitura Toscana Telerie**, www.tessuturatoscanatelerie.it
- **Villeroy & Boch**, www.villeroy-boch.it
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com
- **Zucchi**, www.zucchi.it

LA FORZA DELLE FARINE (pag.40)
Produttori che indicano la forza con il W o con la dicitura Debole, Media, Forte

- **Garofalo**, www.farine-garofalo.com
- **Molino Rossetto**, www.molinorossetto.com
- **Rosignoli Molini**, www.rosignolimolini.it
- **Divella**, www.divella.it
- **Molini Pivetti**, www.pivetti.it


Per creare un capolavoro.
wok PRESIDENT
art. 780282
tescoma
la passione in cucina.
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Ami la cucina internazionale? Prova il wok in acciaio inox a triplo strato, perfetto per friggere e cuocere cibi asiatici in modo leggero. Il fondo spesso cuoce in maniera perfettamente uniforme e fa risparmiare energia; il coperchio a cupola e il cestello fanno circolare al meglio il vapore e le due griglie completano gli accessori.

Gioca e gusta

SUL SITO: RICETTE GOLOSE DA CONDIVIDERE, TRUCCHI AI FORNELLI E CONSIGLI UTILI, NOTIZIE SEMPRE AGGIORNATE

di Barbara Roncarolo

LA RICETTA PIÙ AMATA

Il semifreddo con biscotti al caffè e vaniglia è la ricetta più amata e condivisa del mese. Gli ingredienti sono pochi e semplici: il burro si lavora con zucchero, tuorli e semi del baccello di vaniglia; i biscotti secchi vengono bagnati nel caffè. Tutti gli ingredienti preparati si dispongono a strati e si lascia risposare il dolce in frigo. Il successo è assicurato.











TOP TEN: CIAMBELLE

Rustica, al cacao, soffice, con granella di zucchero, con frutti di bosco, frutta fresca e secca o con farine integrali. La ciambella è un dolce che piace sempre: è perfetta per colazione, merenda e persino come dessert. Sul sito trovate una raccolta ragionata con le migliori ricette per prepararla in modo sempre diverso, anche per i giorni di festa.





LO ZENZERO È IL PIÙ POTENTE ANTIDOLORIFICO NATURALE

Sul canale news tutti i giorni ci sono tante notizie fresche e aggiornate dal mondo del food: dall'attualità alla salute, dai progetti green ed equosolidali alle ultime tendenze culinarie internazionali. Questo mese la notizia più cliccata è quella sulle proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie dello zenzero. L'articolo ha registrato oltre 50 mila visualizzazioni e più di 22 mila condivisioni su facebook.







SCELTE DA SALEPEPE.IT

Colorate, primaverili e golose. Sono le ricette arrivate per il contest **#ricetteromantiche.** Nelle foto la nostra selezione.

IL CONTEST #SPTORTESALATE

Date libero sfogo alla fantasia e inviate le vostre torte salate preparate con la base e i ripieni che preferite. Partecipare è semplice: caricate la vostra ricetta completa di foto e ingredienti su tortesalate.salepepe.it. Su Instagram e Twitter partecipate con hashtag **#SPTorteSalate.**





Laura Maragliano

Le mille uova di Montaquila

L'INCREDIBILE STORIA DI UNA FRITTATA GIGANTE E POI TANTE GOLOSTÀ DI STAGIONE, DALL'AGNELLO AI PECORINI AL FORNO, PER FESTEGGIARE LA PASQUA E LA PRIMAVERA

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



C'è un paesino, in Molise, di neppure 2500 anime che porta avanti una tradizione pasquale straordinaria. Ormai è diventata un vero e proprio rito e una grande sagra che, solo per questioni meteorologiche, si svolge da alcune edizioni il primo maggio. A Montaquila, nell'Alto Volturno in provincia di Isernia, da 33 anni il paese intero si mobilita per fare una gigantesca frittata: la settimana prima dell'evento, tutti vanno alla ricerca delle erbe selvatiche che serviranno per la ricetta e soprattutto passano in rassegna quotidianamente i pollai per la raccolta delle uova. La frittata pasquale di Montaquila è infatti da guinness dei primati: ben 1291 uova nell'edizione 2014, circa 12 ore il tempo impiegato per cuocerla e scenografico il momento della famosa "girata" (la preparazione raggiunge quasi il quintale di peso). E ogni anno, galline permettendo, si aggiunge qualche uovo in più. La tradizione della frittata pasquale accomuna molti paesi del Molise, ma la versione dei montaquilani, che ne vanno davvero orgogliosi, è sempre stata particolare. Tanto che nel 2005 l'Accademia Italiana della Cucina ha voluto codificare la ricetta (con 45 uova di pollaio) e l'ha depositata presso la Camera di Commercio di Isernia. Concorrono alla riuscita del piatto anche asparagi selvatici, prosciutto crudo magro e pancetta stagionata, frattaglie di capretto, cacio-ricotta, cipolle novelle, nepitella, prezzemolo, olio e sale. Il risultato è una frittata molto alta e buonissima, cotta rigorosamente in un tegame di rame stagnato, che il giorno della sagra gli abitanti assaggiano e condividono con i sempre più numerosi partecipanti (anche da fuori regione) all'evento. Così dalla semplice tradizione di una frittata pasquale, grazie al caparbio e appassionato mantenimento della loro identità, i montaquilani hanno trovato un modo intelligente per promuovere il territorio.

> *segue a pag. 12*



1

FRITTATA DI PASQUA NELLA VERSIONE DI SALE&PEPE

PER 6-8 PERSONE
12 uova - 100 g di asparagi sottili o selvatici (in questo caso 100 g di sole punte) - 60 g di prosciutto crudo in una sola fetta - 50 g di pancetta in una sola fetta - 100 g di coratella (interiora miste di animali di piccola taglia, come coniglio, pollo, capretto, agnello da latte) - 50 g di cacioricotta - 1 cipollotto - un ciuffo di prezzemolo - un ciuffo si menta o nepitella (la cosiddetta mentuccia) - olio extravregine d'oliva - sale - pepe

● **1** Riducete a cubetti il prosciutto, la pancetta e il cacioricotta e affettate il cipollotto. Lavate la coratella, mettetela in una pentola con acqua fredda e sale e lessatela per 10 minuti dal momento dell'ebollizione (con un mestolo forato eliminate via via la schiuma che si creerà in superficie). Sgocciolatela e lasciatela raffreddare. Tagliatela a pezzettini e soffriggetela in un tegame con un po' di olio, il cipollotto e un po' di pepe finché sarà rosolata ma piuttosto morbida. Unite il prosciutto e la pancetta e proseguite la cottura per 2-3 minuti a fuoco medio-basso.
● **2** Tagliate gli asparagi a tocchetti, scottateli in acqua bollente salata per 3 minuti e sgocciolateli. Sbattete le uova a lungo e salatele (non troppo perché il prosciutto è già piuttosto sapido). Unite il mix con la coratella, gli asparagi, il formaggio e le erbe aromatiche tritate.
● **3** Ungete un foglio di carta da forno, disponetelo in una teglia di 18 cm di diametro a bordo alto e riempite con il composto preparato. Cuocete in forno caldo a 180° per 30-35 minuti finché la frittata sarà gonfia e dorata.



2



3



● Questa robusta frittatona nasce per essere cotta in padella, come del resto tutte le frittate, ma viste le sue dimensioni, occorrono un tegame piuttosto grande e molta abilità nel girarla. Così abbiamo optato per il forno, che semplifica decisamente le cose. Se però preferite il croccantino della cottura sul fuoco, potete dividere il composto a metà e cuocerlo in due tempi.

Sembra pasta...

Un'idea originale, adatta a chi soffre di celiachia e gustosissima anche per tutti gli altri? Le frittatine al posto della pasta: se sono molto sottili, possono sostituire tagliolini, tagliatelle e lasagne. Procedete così: sbattete le uova con sale ed erbe aromatiche. Ungete e scaldate una padella antiaderente di 22 cm di diametro, versatevi un mestolo scarso di composto, muovete la padella per farlo allargare e cuocete la frittatina da ambo i lati. Proseguite così fino a terminare le uova. Tagliate le frittatine a striscioline (sottili per i tagliolini e alte circa 1 cm per le tagliatelle) e conditele con un sugo rosso o all'amatriciana, con i piselli saltati con cipollotto e prosciutto crudo oppure con i funghi trifolati e una spolverizzata di parmigiano. Potete anche servirle in brodo con erba cipollina tritata (è la "frittatensuppe", tipica in Alto Adige e Austria). Per le lasagne, invece, disponete le frittatine a strati altrenandole con poca besciamella, parmigiano e un ragù di verdure e cuocetele in forno a 180° per 20 minuti: è una golosità ideale anche per i bambini.





Tris di pecorini al forno

Per un antipastino irresistibile, procuratevi i tre pecorini fiore all'occhiello d'Italia: il toscano, il romano e il sardo, possibilmente non troppo stagionati. Tagliateli a cubotti di circa 3 cm di lato, allineateli su una teglia foderata con carta da forno e metteteli in forno già caldo a 200° finché inziano a fondere in superficie. Quindi disponete sul pecorino toscano un mix di olive taggiasche a pezzetti, scorza di arancia grattugiata, marmellata di arance, pepe e poco succo di limone e arancia (se invece preferite sapori più tradizionali, preparate una dadolata di pomodori condita con olio, aglio, basilico, sale e peperoncino). Guarnite il pecorino romano con listarelle sottilissime di guanciale e pezzetti di datteri, fichi secchi o uvetta. Infine, irrorate il pecorino sardo con miele di corbezzolo o castagno e noci tritate. Pepate il tutto.

Cosciotto di agnello in salsa

Massaggiate un consciotto di agnello con un velo di olio extravergine d'oliva e un battuto di aglio, di salvia e rosmarino. Salatelo, pepatelo, rosolatelo in una padella e lasciatelo intiepidire. Avvolgetelo in fettine di pancetta, legatelo con spago da cucina, trasferitelo in una teglia e cuocetelo in forno caldo a 160° per 15 minuti. Bagnatelo con 1 bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per 1 ora abbondante, bagnando di tanto in tanto il la carne con il suo fondo di cottura (se necessario aggiungete brodo o vino). Alla fine, azionate il grill e fate dorare il cosciotto 5 minuti per lato. Fatelo riposare in forno semiaperto per 5-10 minuti. A questo punto, potete servire l'agnello semplicemente con il suo fondo di cottura filtrato oppure utilizzare quest'ultimo come base di una golosa salsina. **Speziata**: mescolate il fondo filtrato con 1 cucchiaio di curry, aggiungete 150 ml di panna fresca e 2 cucchiai di yogurt e fate addensare leggermente la salsa sul fuoco. Rifinite con qualche goccia di limone e mandorle a lamelle. **Piccante**: emulsionate il fondo filtrato con pasta di harissa a piacere. **Demi-glace**: sbattete il fondo filtrato con 1 cucchiaino di farina, 1 cucchiaio di senape, 1 pizzico di zucchero e qualche goccia di salsa worcester. Mescolate la salsa sul fuoco con una frusta finché si addensa, filtratela, scaldatela di nuovo e montatela con la frusta unendo qualche cubetto di burro ben freddo. Completate con un trito di erbe aromatiche a piacere.





Finger food con le fragole

Elegantissime in versione salata, le fragole sono un ingrediente prezioso per realizzare tanti apetizer di anima gourmand. Ecco due esempi adatti ad aperitivi, antipasti e buffet. **Tartine al bûche de chèvre**: riducete le fragole a dadini e mescolateli con pezzettini di olive nere al forno, poco cipollotto di Tropea tritato, olio, sale, pepe e succo di limone. Tagliate del pan brioscé a fette e quindi a quadretti, spalmateli con poco burro e tostateli in forno. Disponete su ognuno una fettina di formaggio di capra fresco tipo bûche de chèvre e completate con la dadolata di fragole. **Bocconcini alla crema di parmigiano**: tagliate le fragole a metà, pareggiatele sul fondo in modo stiano ferme sul piatto e svuotatele un poco con uno scavino a pallina. Frullate parmigiano grattugiato e mascarpone in parti uguali, pepate e distribuite la crema nelle fragole. Completate con una riduzione di aceto balsamico: mettete un po' di balsamico su fuoco basso con poco miele per 15 minuti, lasciatelo raffreddare e diponetene una goccia su ogni finger food.

Nestlé

il latte condensato

L'ingrediente segreto per dolci creazioni.



Dal 1893 solo latte e zucchero, due semplici ingredienti perfettamente combinati per ottenere uno dei primi prodotti nati sotto il marchio Nestlé:
IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ. Con il latte condensato è più facile preparare i tuoi dolci, ottimo soprattutto per semifreddi, dolci al cucchiaio e creme. Ma il latte condensato non lo si usa solo in cucina! Provalo per macchiare il caffè, accompagnare la frutta, spalmarlo sul pane o da solo come pausa golosa.

Torta Margherita



INGREDIENTI PER 8/10 PORZIONI:

- 1 CONFEZIONE DA 397 GR. DE IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ,
- 60 GR. DI BURRO
- 4 UOVA INTERE,
- 1 LIMONE, 130 GR. DI FARINA 00,
- 1 BUSTINA DI LIEVITO PER DOLCI.

FONDETE IL BURRO IN UNA CIOTOLA ED UNITEVI IL LATTE CONDENSATO NESTLÉ, AGGIUNGETE IL SUCCO DEL LIMONE ED INFINE LA FARINA A CUI AVETE AGGIUNTO IL LIEVITO. MONTATE LE UOVA A PARTE CON UNA FRUSTA ELETTRICA E AGGIUNGETELE AL COMPOSTO. VERSATE IN UNA TORTIERA IMBURRATA ED INFARINATA E INFORNATE A 170° PER 40 MIN. CIRCA CONTROLLANDO A FINE COTTURA IL CENTRO DEL DOLCE CON UNO STECCHINO CHE DEVE RISULTARE ASCIUTTO.

DIFFICOLTÀ: MEDIA - TEMPO: 60 MIN

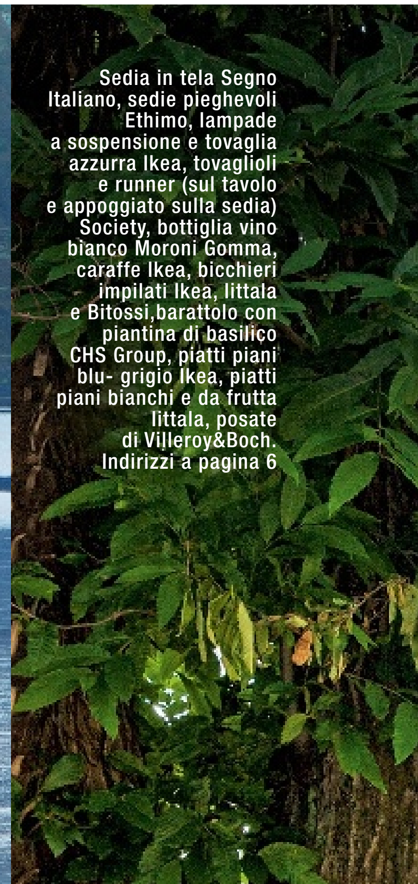
SCOPRI tutte le ricette su BUONALAVITA.IT



In riva al lago

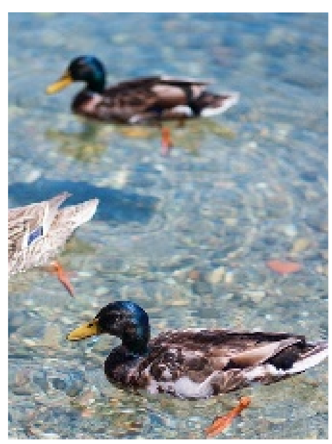
PRIMIZIE, PESCETTI, FRAGOLINE... SFIZIOSI SAPORI DI PRIMAVERA PER IL PRIMO PRANZO EN PLEIN AIR

testo di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone, foto Stefania Giorgi, styling Sara Farina, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringraziano per le location il ristorante Bellavista di Meina (NO) e la signora Santalena



Sedia in tela Segno Italiano, sedie pieghevoli Ethimo, lampade a sospensione e tovaglia azzurra Ikea, tovaglioli e runner (sul tavolo e appoggiato sulla sedia) Society, bottiglia vino bianco Moroni Gomma, caraffe Ikea, bicchieri impilati Ikea, Iittala e Bitossi,barattolo con piantina di basilico CHS Group, piatti piani blu- grigio Ikea, piatti piani bianchi e da frutta Iittala, posate di Villeroy&Boch. Indirizzi a pagina 6







La brezza che accarezza la camicia, la luce dolce, la voce dei bimbi, gli amici di sempre. Il primo pranzo all'aperto, dopo le 50 e più sfumature di grigio invernali, è come una rinascita, un piacere autentico. Ancora più ritemprante se lo scenario è quello lacustre, con lo sciabordio dell'acqua che fa da colonna sonora e i prodotti locali che stuzzicano l'appetito: dalle verdurine ai pescetti, fino alle formaggette fresche, sono sapori gentili, per natura i più adatti a un menu di primavera. La locatiom può essere il giardino della casa di famiglia, ma anche una riva scelta ad hoc, dove allestire un picnic: tutte le portate di queste pagine si possono preparare in anticipo e hanno il pregio della trasportabilità.

> segue a pag. 19





RILLETTES DI TROTA SALMONATA

Lessate 6 filetti di trota salmonata in acqua bollente salata per 10 minuti, scolateli e lasciateli raffreddare in un colino in modo che perdano tutta l'acqua. Quindi privateli della pelle e di eventuali lische e sbriciolateli grossolanamente con una forchetta. Tritate 3 scalogni e strizzate il battuto in una garza raccogliendo il succo. Mescolate il pesce con il succo di scalogno, 3 cucchiai di maionese, 1 cucchiaio di salsa di pomodoro e un po' di prezzemolo tritato. Regolate di sale e pepate. Servite con fette di pane tostato. Per 6 persone.

Tovaglia Society, tagliere da Canova, portapane Society, ciotola turchese Ikea, ciotola bianca Seletti, vasetto e bottiglie CHS Group. Indirizzi a pagina 6





Alborelle in carpione, pag.24

> *segue da pag. 16*

Protagonista della cucina lacustre, la trota apre il pranzo interpretando una deliziosa rillettes al profumo di scalogno e prezzemolo. Nella terra di origine, la Francia, la rillettes è una sorta di terrina di consistenza spalmabile, in genere preparata con carni di maiale e pollame spezzettate e cotte a lungo nel grasso. La nostra versione si ispira alla gourmandise d'oltralpe, ma si cucina in pochi minuti scottando il pesce in acqua e quindi mescolandolo con poca maionese, salsa di pomodoro e aromi. Per gustarla vanno bene dei classici crostini o, ancora meglio, dei pani scuri o ai semi. Un tocco di grazia in più? Completate il tutto con una fettina di limone tagliata sottilissima. Sempre restando in tema tartine, magari da assaporare esplorando la natura circostante, bene una salsina di formaggio fresco (anche in fiocchi) lavorato con olio e pepe e arricchito con foglie di mentuccia e qualche fava cruda. A questo punto, dopo aver messo i piedi nell'acqua e foraggiato di briciole le paperette più curiose, è il caso di richiamare i bimbi e sedersi a tavola, perché fa il suo ingresso il masterpiece dei laghi lombardi: i magistrali pescetti in carpione. Un antipasto a base di alborelle infarinate, fritte e lasciate marinare due giorni con vino, aceto, zucchero, verdurine, pinoli e uvetta. Non si spaventi chi non ama l'agrodolce. Certe volte bisogna davvero provare per credere (e sorprendersi di se stessi).

> *segue a pag. 20*



Qui sopra, runner e tovagliolo Society, piatto Ikea, barattolo in vetro con piantina di CHS Group. Più in alto, piatti Ikea, bicchiere Iittala, posate Villeroy&Boch. Indirizzi a pagina 6



Lasagne ai piselli e asparagi, pag. 24



MATTONELLA DI PATATE
Affettate 2 grosse cipolle bianche, fatele stufatere in padella con una noce di burro, sale e pepe. Sbucciate 6 patate medie, affettatele sottilmente e scottatele per 1 minuto in acqua in ebollizione salata. Sgocciolatele bene e dispontele in una teglia imburrata, salandole leggermente e alternandole a strati di cipolle. Cospargete con un po' di grana grattugiato, irrorate con 1 dl di panna e cuocete in forno caldo a 200° per 40 minuti circa. Servitele tagliate a quadrotti. Per 6 persone.

> segue da pag. 19

Conclusa la sezione antipasti, si apre un capitolo più che mai goloso. In tavola arriva una lasagna riccamente mantecata con un'originale besciamella ai piselli e asparagi: tra gli strati si nasconde un pesto verde al grana padano che contrastra la delicatezza del piatto con un tocco di sapidità. A seguire, una declinazione insolita del tradizionale vitel tonné. La carne, dopo essere stata, marinata e lessata in court bouillon vegetale, viene servita a fette con una salsa a base di uovo sodo, brodo e acciughe: priva di olio o altri grassi è un'alternativa interessante alla tradizionale tonnata. Come contorno, un'insalatina, qualche vedurina al vapore e... un godurioso sformato di patate e cipolle: è condito con panna e grana, ma in dosi minime.

> segue a pag. 23





BERE GIUSTO
Sulle arborelle si beve acqua frizzante perché è il carpione acetato a fare la parte del vino e a rendere questo antipasto un succulento appetizer. Mentre è la vivace secchezza di uno spumante Erbaluce di Caluso, ottenuto in un territorio di acqua e boschi, a gratificare la cremosità delle rillettes e la fragranza delle lasagne ai piselli e asparagi, oltre he il gioco di contrasti del secondo piatto, dove la delizatezza del vitello è accostata alla sapidità della salsa di acciughe. A se rvire la verace intensità dei dolci è sempre un Erbaluce, ma nell'amabile versione vendemmia tardiva.

Vitello in salsa di acciughe, pag. 24

Vassoio Made a Mano, piatto littala. Nella pagina a fianco, nella foto lasagne, tovaglia a righe e piatto con bordo azzurro Ikea; nella foto mattonella, canovaccio Moroni gomma. Indirizzi a pagina 6



Ciotola a righe Iittala.
Nella pagina a fianco, nella foto caffè, bicchieri Seletti e sottopiatto in legno chiaro Bitossi; nella foto torta, tovaglia azzurra Ikea, tovagliolo Society, piatto azzurro Moroni Gomma, piatto bianco Seletti, sottopiatto verde (in secondo piano) Villeroy&Boch, bicchiere azzurro Iittala.
Indirizzi a pagina 6

FRITTELLE DI RICOTTA

Mettete 500 g di ricotta in un colino a trama fitta a lasciatela sgocciolare in frigorifero almeno 3 ore. Quindi lavoratela con 1 tuorlo e 2 cucchiai di farina. Ricavate dall'impasto tante palline grandi come una noce e friggetele in abbondante olio bollente. Scolatele su carta da cucina e servitele calde spolverizzate con zucchero a velo. Se vi piace, unite poco zucchero semolato all'impasto di ricotta oppure profumatelo con scorza di agrumi grattugiata. Per 6 persone.





Torta alla crema frangipane,
pag.24

Coffee time
In questi pranzi di lunga percorrenza, invece di bere il caffè a fine pasto, vale la pena di servirlo come break prima del dolce, che può essere gustato anche a pomeriggio inoltrato. In questo caso, si può preparare un caffè "speciale" per regalare comunque al palato una dolce sensazione. Per esempio, disponete un po' di cioccolato fondente grattugiato sul fondo di ogni tazza, versatevi sopra il caffè bollente e completate con latte di mandorla o qualche goccia di essenza di vaniglia. Per un tocco inebriante, un goccio di rum e poca panna fresca. Zuccherate a piacere.



> segue da pag. 20

Al momento del caffè, ci si trova di fronte a un'ardua scelta: servire subito la crostata con le fragoline e la crema frangipane (burro, zucchero, farina di mandorle e uova) e tenere le frittelle alla ricotta per merenda o viceversa? In genere le frittelle sono più adatte a uno spuntino pomeridiano, ma quelle che presentiamo sono fatte quasi interamente di ricotta (mescolata con solo 2 cucchiai di farina e un tuorlo), hanno una consistenza morbidissima, degna un goloso dessert, e sono ideali anche subito dopo pranzo. Ma in fondo perché scegliere tra un dolce e l'altro? Un assaggio di entrambi non può che giovare al palato e all'anima. E a merenda si vedrà.

ARBORELLE IN CARPIONE

PER 6 PERSONE
300 g di arborelle (o altri pescetti di lago) - 2 cipolle bianche - 1 carota - 2 spicchi di aglio - 2 foglie di alloro - 30 g di pinoli - 40 g di uvetta - 20 g di zucchero - 50 g di farina - 3 dl di vino bianco - 1 dl di aceto di vino bianco - olio per friggere - sale

● **1** Eviscerate le alborelle, lavatele e tamponatele con carta da cucina. Infarinatele, friggetele in abbondante olio bollente, sgocciolatele su carta da cucina e salatele. Tenete da parte 2 cucchiai di olio di frittura.
● **2** Pulite le cipolle, la carota e l'aglio, tagliateli a filetti e friggeteli nell'olio tenuto da parte. Quando le verdure saranno morbide, salatele, abbassate la fiamma e unite il vino, l'aceto, l'uvetta, i pinoli e lo zucchero. Mescolate e, appena il sugo inzia sobbollire, togliete dal fuoco.
● **3** Disponete le arborelle e le verdure a strati in una terrina, irrorate con il sugo caldo e unite l'alloro. Lasciate riposare il carpione per 2 giorni in frigorifero prima di gustarlo. Se vi piace, al momento di servire, profumate con prezzemolo tritato.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 25 minuti** ● **235 cal/porzione**

LASAGNE AI PISELLI E ASPARAGI

PER 6 PERSONE
500 g di pasta fresca per lasagne - 6 dl di latte - 50 g di farina - 1 kg di piselli con il baccello - un mazzo di asparagi sottili - 4 cipollotti - un mazzetto di maggiorana - un mazzetto di basilico - 100 g di grana grattugiato - la scorza di 1/2 limone grattugiata - noce moscata - 60 g di burro + un po' per la teglia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sgranate i piselli. Tagliate le punte degli asparagi (tenendo da parte i gambi). Pulite i cipollotti, affettateli finemente e stufateli in un'ampia padella con 3 cucchiai di olio e una presa di sale. Unite i piselli, le punte degli asparagi, mezza tazza di acqua e fate stufare il tutto a pentola semi coperta finché le verdure diventano tenere. Regolate di sale, pepate e profumate con la maggiorana.
● **2** Pulite i gambi degli asparagi, tagliateli a tocchetti, scottateli per 5 minuti in acqua bollente salata e sgocciolateli. Frullateli fino a ridurli a crema con le foglie di basilico, 50 g di grana, 2 cucchiai di olio e sale.
● **3** Fate sciogliere 40 g di burro in una pentola. Unite la farina e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema. Togliete dal fuoco e, sempre mescolando con la frusta, unite il latte a filo. Mettete nuovamente sul fuoco, salate e fate addensare la besciamella. Regolate di sale se necessario e unite una grattata di noce moscata, la scorza di limone e le verdure stufate.
● **4** Scottate le lasagne in acqua bollente per 1 minuto, sgocciolatele e appoggiatele su un telo. In una teglia imburrata alternate a strati le lasagne, la besciamella alle verdure, il pesto agli asparagi e il grana rimasto: abbiate cura di terminare con besciamella, grana e il burro rimasto a fiocchetti. Cuocete in forno a 180° per 30 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora**
● **Cottura 1 ora e 15 minuti**
● **550 cal/porzione**

VITELLO IN SALSA DI ACCIUGHE

PER 6 PERSONE
800 g di magatello di vitello - 1 costola di sedano - 1 pezzo di porro - 1/2 finocchio - 1 cipolla - 1 carota - un rametto di alloro - 10 filetti di acciuga - 2 tuorli sodi - mezzo bicchiere di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate a pezzetti il porro (solo la parte bianca) il sedano, il finocchio, la cipolla e la carota. Mettete le verdure in una ciotola con l'aceto, l'alloro, mezzo bicchiere di acqua e un cucchiaio di olio. Mescolate, unite la carne, coprite e mettete in frigo per una notte.
● **2** Sgocciolate la carne e le verdure, mettete il tutto in una casseruola, coprite di acqua, salate e cuocete a fuoco dolce per 1 ora. Togliete la carne dal brodo, avvolgetela con carta stagnola e lasciatela riposare.
● **3** Intanto, fate restringere sul fuoco il brodo finché ne saranno rimaste circa due tazze. Filtratelo (tenendo da parte le verdure) e frullatelo con le acciughe, i tuorli sodi, 2 cucchiai di olio e qualche pezzo di verdura. Servite la carne a fette e nappatela con la crema alle acciughe.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora e 20 minuti minuti**
● **210 cal/porzione**

TORTA ALLA CREMA FRANGIPANE

PER 12 PERSONE
per la pasta: 425 g di farina - 225 g di burro + quello per la teglia - 155 g di zucchero - 3 tuorli
per la farcitura: 350 g di burro - 300 g di zucchero - 350 g di farina di mandorle - 4 uova - 1 limone - 250 g di fragoline - zucchero a velo

● **1** In una ciotola impastate il burro, freddo a pezzetti e la farina. Unite lo zucchero e i tuorli e lavorate la pasta finché sarà liscia e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela in pellicola trasparente e mettetela in frigo per 1 ora.
● **2** Tirate la pasta con il matterello e disponetela in una tortiera di 26 cm di diametro ben imburrata. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite con carta da forno e riempite con fagioli secchi. Cuocete in forno caldo a 180° per 15 minuti, eliminate carta e fagioli e lasciate intiepidire.
● **3** Per la crema, montate il burro con lo zucchero, quindi aggiungete la farina di mandorle, le uova e la scorza del limone grattugiata. Versate il composto nel guscio di pasta e cuocete in forno caldo a 150° per 40 minuti. Lasciate raffreddare la torta, quindi ricopritene la superficie con le fragole tagliate a metà e lo zucchero a velo.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 55 minuti** ● **800 cal/porzione**







Cuore tenero

PROTETTO DA FOGLIE CORIACEE E, A VOLTE, PERFINO SPINE, SI NASCONDE LA PARTE PIÙ PRELIBATA DEI CARCIOFI. DA GUSTARE NEI BORGHI CHE FESTEGGIANO LE LORO ECCELLENZE CON RASSEGNE AD HOC

testo di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi

In basso, il centro di Sezze (Latina) dove in aprile si svolge la sagra del carciofo Romanesco, da assaggiare o acquistare (foto in fondo a destra). Qui accanto, un'immagine della sagra del carciofo Spinoso a Santa Maria Coghinas (Sassari).



Di colore verde o sfumati di violetto, i carciofi sono veri ortaggi-fiore: a seconda della varietà, possono avere "petali" arrotondati a forma di cuore, oppure appuntiti, muniti di spine affilate come aculei. Le brattee, ovvero le foglie, si serrano compatte tutt'attorno a un cuore dolce e tenero, quasi a proteggerlo; e da coriacee e fibrose, come appaiono all'esterno, diventano man mano chiare e carnose. È questa la parte più prelibata del carciofo, che viene esaltata dall'utilizzo a crudo, con l'accompagnamento di grana e olio buono. Per la sua forma, una sorta di cocottina naturale, nelle ricette regionali il carciofo accoglie spesso al suo interno gli ingredienti più tipici del territorio, dalla mozzarella (in Campania) alle acciughe (in Abruzzo), ma la tradizione lo prepara soprattutto fritto. Come i classici carciofi alla giudìa, emblema della cucina romanesca, che fritti interi si aprono come una sorta di rosa antica, dorata e croccante.

> *segue a pag. 29*



Panada di carciofi
pag. 28

PANADA DI CARCIOFI (SARDEGNA)

PER 4 PERSONE
300 g di farina - 6 carciofi sardi - 2 limoni - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Frullate nel mixer la farina con mezzo dl d'olio e una presa di sale. Avvolgete la palla di pasta ottenuta in un foglio di pellicola e lasciatela riposare per 30 minuti.
● **2** Pulite i carciofi, tagliateli a fettine sottili e man mano che sono pronti immergeteli in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Spremete il limone rimasto, miscelatelo con una presa di sale, l'aglio pelato e schiacciato, una generosa macinata di pepe e 6 cucchiai d'olio; unitevi una manciata di prezzemolo tritato e i carciofi scolati e lasciateli marinare per 30 minuti.
● **3** Dividete la pasta in 2 parti e stendetele in due sfoglie molto sottili. Con la prima rivestite uno stampo di 22 cm rivestito di carta da forno. Unite i carciofi con la loro marinata, copriteli con la sfoglia rimasta e sigillate bene i bordi. Bucherellate la superficie con uno stecco e cuocete la panada nella parte bassa del forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Servitela calda o tiepida.

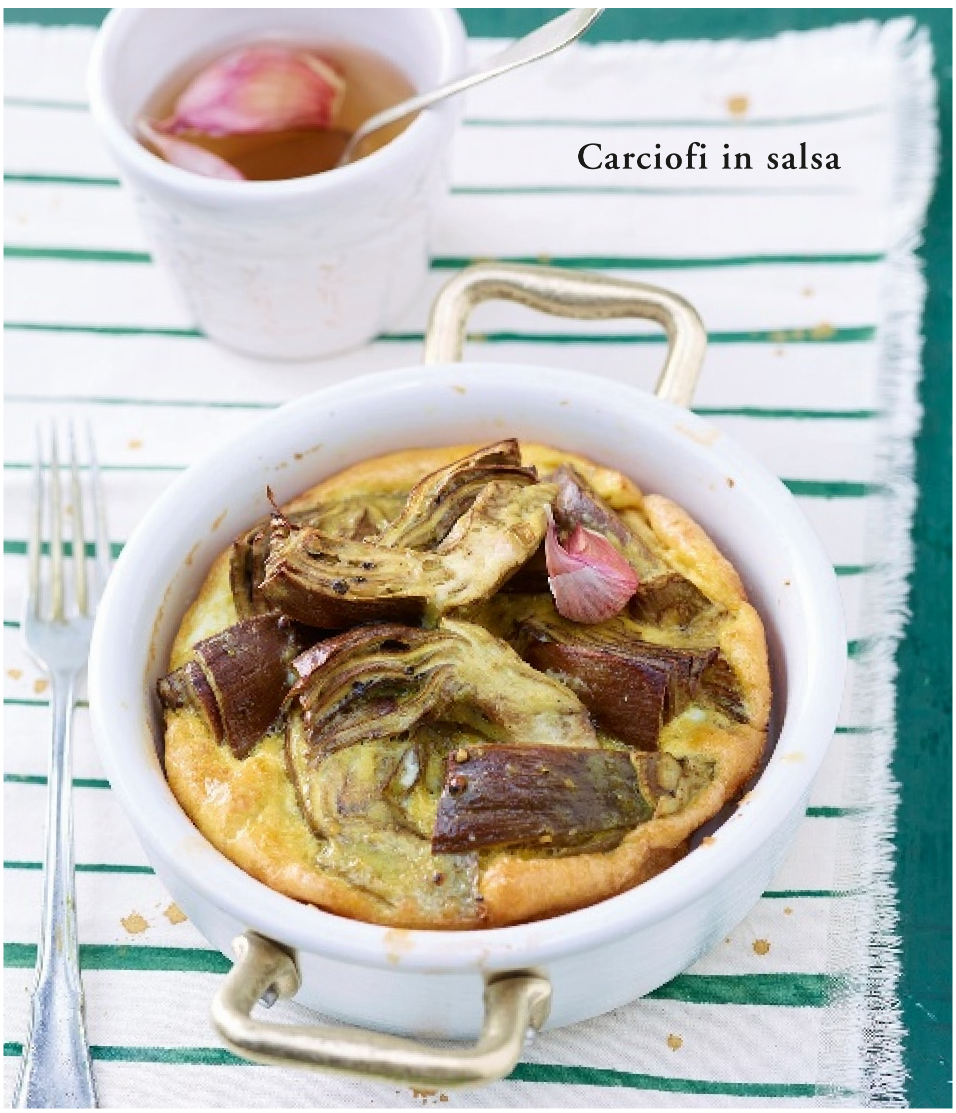
FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo** ● **Cottura 40 minuti** ● **370 cal/porzione**

CARCIOFI IN SALSA (LAZIO)

PER 4 PERSONE
5 carciofi - 3 uova - 100 g di farina - 1 limone - 4 spicchi d'aglio - 1,5 dl di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate i carciofi, riduceteli a spicchietti e, man mano che sono pronti, immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone.
● **2** Cuoceteli per 5 minuti in acqua salata in ebollizione, poi scolateli e asciugateli. Passateli nella farina ed eliminatene l'eccesso. Sbattete le uova con una presa di sale e una macinata di pepe e mescolatevi i carciofi.
● **3** Ungete d'olio 4 pirofile da porzione e suddividetevi il composto. Cospargete con 1 cucchiaio d'olio e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Nel frattempo, fate bollire l'aceto con gli spicchi d'aglio in camicia per 5 minuti; lasciate intiepidire e condite i carciofi al momento di servire.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 55 minuti** ● **225 cal/porzione**



Carciofi in salsa

CARCIOFI AL FORNO CON PARMIGIANO (LIGURIA)

PER 4 PERSONE
6 carciofi violetti - 3 uova - 50 g di mollica di pane raffermo - 1 dl di latte - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - 2 rametti di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Eliminate dai carciofi le foglie più esterne e le punte, tagliateli a metà, eliminate il fieno e immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone. Riduceteli a spicchietti e metteteli nuovamente a mollo. Sbucciate l'aglio, schiacciatelo e doratelo in una padella con 4-5 cucchiai d'olio; unite i carciofi scolati, salate, mescolate e cuocete su fiamma bassa per circa 10 minuti.
● **2** Nel frattempo ammorbidite la mollica con il latte e sbriciolatela. Sbattete le uova con una presa di sale, la maggiorana tritata, una macinata di pepe, il parmigiano e la mollica.
● **3** Ungete leggermente una teglia e sistematevi i carciofi. Versatevi sopra il composto preparato, distribuitelo uniformemente e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **265 cal/porzione**

RASSEGNA GASTRONOMICA DEL CARCIOFO DI PERINALDO (Imperia) 24 maggio; info: tel. 0184 672001 (Comune)

SAGRA DEL CARCIOFO SPINOSO
S. Maria Coghinas (Sassari), 25 aprile; info: tel. 349 0782215 (Pro Loco)

SAGRA DEL CARCIOFO ROMANESCO
Ladispoli (Roma), 10, 11 e 12 aprile; info: tel. 06 9913049 (Comune); www.prolocoladispoli.it



In queste pagine: posate, utensile e tavolino di 100Fa; americana Plum Handmade Textile Design; tegamino Italo Ottinetti; ciotolino Ramina Laboratorio Design; tovagliolo La Fabbrica del Lino; tavolino verde in ferro di Chantal Delorme. Indirizzi a pagina 6.

Carciofi al forno con parmigiano

> segue da pag. 27

Per assaggiare le tante interpretazioni del carciofo vale la pena raggiungere i suoi territori d'elezione, spesso vicini al mare, prediletti da questa pianta mediterranea. Come la Liguria, dove la varietà più coltivata è il Violetto spinoso. All'estremità di Ponente, Perinaldo è un borgo dove si produce invece un carciofo senza spine, tenero e senza barbe all'interno; si tratta del "violet" francese e viene coltivato solo qui e nella vicina Provenza. Presidio Slow Food, viene raccolto tra maggio e giugno e festeggiato ogni anno a maggio insieme all'altra eccellenza locale, l'extravergine d'oliva taggiasca.

Anche lungo le zone costiere della Sardegna il carciofo spinoso, Dop dal 2011, ha trovato un habitat ideale. Come nella fertilissima valle dove sorge Santa Maria Coghinas (Sassari), poco distante dal golfo dell'Asinara e ai piedi di colline dove crescono sugheri e piante tipiche della macchia mediterranea. Il 25 aprile, giorno della sagra, nella piazza del paese si assaggiano gnocchetti con carciofi e pulpuza (salsiccia), carciofi fritti e spezzatino con carciofi.

Se la Sardegna è il regno dello Spinoso, il Lazio è la culla del Romanesco, Igp dal 2002, una varietà tardiva, senza spine, conosciuta anche come "mammola". Il suo capolino grosso e tondeggiante, con poco scarto, è adatto a essere cucinato ripieno. La tradizione lo vuole cotto "alla romana", con aglio, prezzemolo e pangrattato. Ladispoli, sul litorale a nord della capitale, lo celebra da oltre 60 anni con tre giorni di grande festa. Alla fiera partecipano anche espositori di carciofi da altre parti d'Italia e, nella settimana precedente, i ristoranti locali propongono menu tematici.

CALIFORNIA PRIMAVERA

Le scarpe California hanno sia
i lacci che gli elastici laterali.
L'uso quotidiano dei lacci aiuta a
sviluppare la coordinazione dei movimenti.



Gli elastici laterali permettono,
all'occorrenza, di calzarle con facilità e
rapidità senza dover ogni volta
fare e disfare i lacci.






Lelli Kelly®
creative director Attilio Attilieni
Lelli Kelly



OVO SODO

SORPRENDENTE! POCHI MINUTI DI COTTURA IN ACQUA BOLLENTE ED È PRONTO PER LE PIÙ FANTASIOSE INTERPRETAZIONI

a cura di Miriam Ferrari,
ricette di Livia Sala,
foto di Stefania Giorgi
styling di Sara Farina



BAVARESE DI UOVA SODE E GAMBERETTI

PER 8 PERSONE
8 uova - 200 ml di panna fresca - 150 g di gamberetti sgusciati lessati - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 mazzetto di timo - 1 mazzetto di basilico - 50 g di maionese - 1 cucchiaio di senape - 2 bicchierini di brandy - 8 g di gelatina in fogli - sale - pepe

● **1** Mettete le uova in un pentolino, copritele di acqua a temperatura ambiente, portate a ebollizione e cuocete per 8 minuti; raffreddate le uova sotto il getto dell'acqua fredda e sgusciatele. Intanto ammollate i fogli di gelatina in una tazza di acqua a temperatura ambiente.
● **2** Insaporite i gamberetti con una spruzzata di brandy e le erbe tritate; lasciateli riposare in luogo fresco.
● **3** Sciogliete la gelatina, ben strizzata, in un tegamino a fuoco basso con il brandy rimasto. Montate la panna, incorporatevi prima la senape e la maionese, poi la gelatina sciolta; lasciate intiepidire appena, quindi unite i gamberetti e 4 uova sode tagliuzzate, mescolando delicatamente.
● **4** Trasferite il composto in uno stampo a cerniera di 18 cm di diametro e mettete a rassodare in frigo per qualche ora. Sformate delicatamente la bavarese su un piatto e decoratela con le restanti uova sode a fettine; se vi piace, guarnite anche con fiorellini disidratati.

MEDIA ● Prep. 35 minuti + il riposo ● Cottura 10 minuti ● 205 cal/porzione

Tagliere in bamboo con manico dipinto e piatto in porcellana rosa e bianco di Present Time. Indirizzi a pagina 6



PAGNOTTELLE DI PASQUA

PER 4 PAGNOTTELLE
500 g di farina Manitoba - 80 g di burro - 5 uova intere e 1 tuorlo - 250 ml di latte - 1 cucchiaino di zucchero - 1 bustina di lievito disidratato - 1 cucchiaino di semi di anice - sale - pepe

● **1** Miscelate il lievito alla farina e versatela a fontana sul piano di lavoro.
● **2** Sbattete leggermente un uovo con il latte tiepido, un pizzico di sale e lo zucchero e versate al centro della fontana; iniziate a incorporare la farina al mix di uova e latte, poi aggiungete anche il burro morbido a pezzetti. Lavorate bene l'impasto fino a ottenere una palla liscia ed elastica; sistematela in una grossa ciotola infarinata, incidetela con un taglio a croce e fatela lievitare finché avrà raddoppiato il suo volume.
● **3** Riprendete la pasta e lavoratela ancora un po', aggiungendo un pizzico di pepe e i semi di anice. Dividete l'impasto in 4 parti e ricavate da ciascuna un filoncino di 3 cm di diametro; piegatelo a metà e attorcigliate morbidamente insieme le due parti.
● **4** Sistemate le trecce, a forma di ciambella, su una placca foderata con un foglio di carta da forno, mettete un uovo lavato al centro di ognuna e fate lievitare ancora per mezz'ora in un luogo tiepido. Spennellate la superficie delle pagnottelle con un po' di tuorlo sbattuto con poca acqua e un pizzico di sale e infornate a 180° per 25 minuti.

MEDIA ● Prep. 30 minuti + il riposo ● Cottura 25 minuti ● 720 cal/porzione



Tovagliolo in lino color ferro di Marina C, tumbler in vetro trasparente con fondo in pasta di vetro di Bitossi, tagliere in bamboo Present Time; portauova in porcellana bianca di Seletti. Nella pagina accanto, runner in cotone di Ikea. Indirizzi a pagina 6

DEVILED EGGS AL SALMONE

PER 4 PERSONE
4 uova - 40 g di salmone affumicato - 1/2 cucchiaio di senape - 2 cucchiai colmi di panna acida - 1 cucchiaio di capperi dissalati - 1 mazzetto di aneto - tabasco - salsa Worcester - 2 cucchiaini di gomasio (sale al sesamo, in vendita nei negozi di cibi etnici) - germogli di bietola rossa - sale - pepe

● **1** Sistemate le uova in un pentolino, copritele con acqua a temperatura ambiente e portate a bollore; abbassate la fiamma e cuocete 8 minuti, poi raffreddate le uova sotto il getto dell'acqua fredda e sgusciatele.
● **2** Tagliate il fondo delle uova sode, scoprendo i tuorli, estraeteli delicatamente e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore a immersione.
● **3** Unite ai tuorli il salmone tritato grossolanamente, la senape, la panna acida, una spruzzata di tabasco e di Worcester; aggiungete 4 cucchiai di acqua, un pizzico di sale e pepe e frullate fino a ottenere una crema (se necessario unite ancora poca acqua). Alla fine unite i capperi e l'aneto tritati.
● **4** Appoggiate le uova capovolte sul gomasio, in modo da ricoprirne il bordo, poi farcitele con il composto utilizzando una tasca da pasticciere. Sistematele in un portauova e decoratele con ciuffi di germogli.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
● Cottura 10 minuti
● 130 cal/porzione

STOP MOTION
www.salepepe.tv

E con le uova di quaglia? La ricetta di sfiziosi spiedini con ovette panate e maionese di carota è sul nostro sito.



CAKE CON FAVE, PECORINO E OLIVE

PER 4 PERSONE
180 g di farina - 6 uova medie - 100 ml di latte - 100 ml di olio extravergine d'oliva - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 80 g di pecorino giovane - 150 g di fave già sgusciate - 60 g di olive nere cotte al forno snocciolate - 1 cucchiaino di lievito per torte salate - burro e farina per lo stampo - sale - pepe

● **1** Mettete 3 uova in un pentolino, copritele con acqua a temperatura ambiente, portate a ebollizione e cuocete per 6-7 minuti; raffreddatele e sgusciatele. Sbollentate le fave e privatele della pellicina.
● **2** In una terrina lavorate le uova rimaste con l'olio e il latte; incorporate la farina setacciata con il lievito, il parmigiano e il pecorino grattugiato con la grattugia a fori grossi. Aggiungete le olive tritate grossolanamente e le fave; regolate di sale e di pepe.
● **3** Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake da 1 litro e versatevi metà del composto; sistemate le uova nello stampo (tagliate i poli se non dovessero starci) e coprite con il resto del composto. Infornate il cake a 180° per circa 40 minuti; lasciatelo raffreddare prima di tagliarlo a fette.

FACILE ● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **670 cal/porzione**



Runner in lino di Marina C, portatovagliolo con uccellino da Corrado Corradi. Nella pagina accanto, runner in cotone a righe di Ikea. Indirizzi a pagina 6

STUFATO DI UOVA SODE E VERDURE

PER 4 PERSONE
4 uova - 8 cipollotti - 600 g di piselli - 800 g di fave - 200 g di taccole - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete le uova in un pentolino, copritele di acqua a temperatura ambiente e cuocetele per 8 minuti dall'ebollizione; raffreddatele sotto il getto dell'acqua fredda e sgusciatele.
● **2** Sgranate i piselli e le fave e scottateli in acqua leggermente salata insieme alle taccole per qualche minuto. Eliminate la pellicina delle fave se dovesse essere troppo spessa.
● **3** Schiacciate leggermente l'aglio e rosolatelo in un tegame con un filo di olio e i semi di finocchio; eliminatelo quando inizia a prendere colore. Rosolate per qualche minuto nel tegame i cipollotti mondati e le uova tagliate a metà, poi unite le altre verdure e mettete il coperchio. Cuocete per una decina di minuti, girando delicatamente le uova e le verdure di tanto in tanto. Regolate di sale, pepate a piacere e profumante con il prezzemolo e l'erba cipollina tritati.

FACILISSIMA ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 25 minuti ● 215 cal/porzione

BERE GIUSTO

La pagnottella di Pasqua vuole la leggiadria di un Moscato d'Asti; la bavarese e lo stufato hanno in comune una soavità di fondo alla quale associare un agile Trebbiano d'Abruzzo, che attenua l'impronta odorosa dell'uovo. Più complesso il compito su deviled e cake: densità, sapidità e gusto affumicato richiedeno l'autorevolezza di un fervido e profondo Pinot Grigio alsaziano.



MY FOOD & WINE STYLE

Il sito di Lisa è bilingue, parla italiano e inglese, e vi si trovano tante chicche della nostra tradizione culinaria. È il caso del controfiletto di Fassona Piemontese con al centro un uovo sodo sgusciato (foto), un inno alla primavera e alla cucina italiana (**foodwineculture.blogspot.it**)



POESIE DI ZUCCHERO E FARINA

L'uovo sodo per Natascia è un passe-part-tout che può dare sostanza persino a un piatto da portare via per un picnic all'aria aperta, come le zucchine fredde ripiene della foto (**poesiedizuccheroefarina.blogspot.it**). Lei è infermiera, ha un'autentica passione per la pasticceria e si definisce una golosa impenitente. Ha fatto suo il motto di Peggy Porschen «fare dolci è la migliore delle terapie!»



Uov@ sode

SIMBOLO DI RINASCIA E PROTAGONISTE DI RICETTE PRIMAVERILI E CREATIVE (PAG. 50): IN RETE LE USANO IN MODO INSOLITO

di Barbara Roncarolo



ROSSETTO E CIOCCOLATO

Cucinare, condividere e raccontare di sé, sono i motivi che hanno convinto Valeria, giornalista, ad aprire il suo **rossettoecioccolato.net,** che poi è diventato anche una trasmissione su una rete tv messinese. Le sue ricette sono alla portata di tutti e le idee che si trovano sul sito sono simpatiche e sfiziose. Una su tutte: i pulcini fatti con le uova sode. Da preparare a Pasqua.



CREAZIONI FUSION OR CONFUSION

Le uova, specie quelle sode, per Francesca sono simbolo della primavera e della Pasqua, ricorrenza in cui spesso le decora e le regala agli amici. In Rete la conoscono come Francine, autrice del blog **creazionifusionorconfusion.it.**

TÈ E CIOCCOLATO

Le uova sode per Simona sono perfette anche come ingrediente. Sul suo **tecioccolato.blogspot.it** ha postato gli ovis mollis all'arancia e mandarino. Sono biscotti morbidi, dove mescola i tuorli sodi con farina, fecola e burro. A dare profumo sono gli agrumi e il tocco in più è affidato al sale di Maldon.





LOVELY CAKE

Shamira ha il pallino della cucina molecolare e della riscoperta di prodotti di nicchia e ricette della tradizione. Il sul suo **lovelycake-gatta.blogspot.it** racconta le sue continue sperimentazioni ai fornelli. Lei si concentra soprattutto sui sistemi di cottura non convenzionali. Ne è un esempio il suo uovo sodo: Shamira lo cuoce in lavastoviglie, chiuso in un barattolo pieno d'acqua. Oltre che nel blog, ne parla sul suo libro Alchimie in cucina.



La forza delle farine

OVVERO QUANTE PROTEINE CONTENGONO. UN DATO DA CONOSCERE PER SCEGLIERE LA PIÙ ADATTA A OGNI PREPARAZIONE. DALLA PASTA FRESCA AI CROISSANT

a cura di Cristiana Cassé, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto Adriano Brusaferri, styling Alessandro Pasinelli Studio



Non ci sono numeri, ma certo cresce l'abitudine di farsi il pane in casa. Con la sola manualità ci vuole un certo impegno, con le macchine apposite diventa quasi un gioco, e comunque, vuoi mettere la soddisfazione? Anche pizze, focacce e biscotti casalinghi tornano di gran moda: impastare del resto è un piacere e vedere crescere fra le mani quella materia viva e morbida che con il calore del forno si trasforma in odorose delizie, è una gioia dei sensi. Alla base di tutto, con acqua e lievito, c'è la farina, ottenuta di solito dalla macinazione del frumento o grano tenero, il Triticum vulgare (nel caso di grano duro, adatto soprattutto alle paste industriali, il nome corretto è semola). Ma il termine "farina" è troppo generico. Bisogna dunque distinguere e scegliere il prodotto giusto secondo l'utilizzo. Non solo perché ci sono anche farine di segale, grano saraceno, castagne, mais, riso, soia, ma anche perché, la stessa la farina di grano tenero, che è la più adatta per la panificazione e la pasticceria, può essere raffinata, integrale, biologica, macinata a pietra… Per orientarsi è bene conoscere che cosa avviene al momento dell'impasto e quali sono le differenze più importanti tra i prodotti disponibili. Per questo si parla di "forza" della farina, proprietà variabile che deriva dal contenuto di proteine del grano macinato.

> segue a pag. 42

CRÊPES ALLE VERDURE

PER 4 PERSONE
per la pastella: 100 g di farina di frumento W 170 - 2,5 dl di latte - 2 uova - 10 g di burro + quello per ungere la padella - sale - zucchero
per la besciamella: 25 g di farina di frumento W 170 - 25 g di burro - 2,5 dl di latte - 1 mazzo di asparagi - 50 g di grana padano grattugiato - 2 cucchiai di gruyère grattugiato - 20 g di burro - sale

● **1** Per la pastella, mescolate le uova con una presa di sale e 2 di zucchero, la farina, il latte e il burro fuso. Coprite e fate riposare in frigo per 1 ora. Imburrate una padellina antiaderente di 12 cm di diametro, scaldatela sul fuoco, allargatevi 1/2 mestolino di pastella e cuocete la crêpe da ambo i lati. Preparate così altre 15 crêpes.
● **2** Per la besciamella, lavate gli asparagi, tagliate le punte, riducetele a filetti, scottatele in acqua bollente per 1 minuto e sgocciolatele. Centrifugate i gambi per ottenerne il succo. Fate fondere il burro sul fuoco, unite la farina e mescolate a crema. Quindi versate il latte a filo sbattendo con una frusta e fate addensare. Togliete la besciamella dal fuoco e incorporate 1,5 dl di succo di asparagi e il grana.
● **3** Immergete le crêpes nella besciamella nappandole su ambo i lati, piegatele a ventaglio e disponetele in una teglia imburrata. Cospargete con il gruyère e qualche fiocco di burro, completate con le punte di asparago a filetti. Gratinate qualche minuto in forno.

FACILE ● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 45 minuti ● 365 cal/porzione



Tagliere Broste Copenhagen. Nella pagina accanto, piatti e ciotola Broste Copenhagen, tovagliolo Serax. Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 41*

Quando la farina viene a contatto con l'acqua e si procede all'azione meccanica dell'impastare, due proteine semplici, la gliadina e la glutenina, si uniscono e si forma il glutine, complesso proteico che costituisce la struttura portante dell'impasto stesso rendendolo compatto e insieme elastico. Il glutine ha una struttura a rete con maglie più o meno fitte che hanno il compito di trattenere all'interno dell'impasto amidi e gas durante la lievitazione. Si è misurato con un apparecchio apposito, l'alveografo di Chopin (ma il musicista non c'entra), qual è il più alto grado di resistenza alla lievitazione e la massima tenacia delle maglie più solide del glutine, e si è dato a questo valore il simbolo di W con la denominazione di "forza". La forza dunque è la quantità di glutine che una farina riesce a sviluppare e la sua conseguente capacità di assorbire acqua. Il suo valore è correlato alla ricchezza proteica del grano: maggiori sono le proteine nel chicco, più glutine sarà sviluppato nell'impasto. Secondo il W si distinguono così farine deboli, medie e forti, adatte a impasti diversi. Per le ricette di queste due pagine, si sono utilizzate farine deboli, cioè con un W tra i 90 e 170, che richiedono poca acqua, lievitano rapidamente e danno impasti leggeri, adatti a biscotti, grissini, pasticcini, crêpes, crostate.

> *segue a pag. 45*



CROSTATA AL LIME E ARANCIA CARAMELLATA

PER 8 PERSONE
per la pasta sablé: 250 g di farina di frumento W170 - 120 g di burro - 100 g di zucchero - 1 tuorlo - la buccia di 1 arancia
per la crema al lime: 0,75 dl di succo di arancia - 1,25 dl di succo di lime - 1 foglio di gelatina di 2 g - 75 g di zucchero - 3 uova e 2 tuorli - 30 g di amido di mais - 120 g di burro
per il caramello: 4-5 cucchiai di zucchero di canna chiaro



● **1** Per la pasta sablé, setacciate la farina e lavoratela con il burro freddo a pezzetti, la scorza di arancia grattugiata e lo zucchero fino a ottenere un composto di briciole. Unite il tuorlo e lavorate ancora la pasta finché sarà omogenea. Avvolgetela con pellicola trasparente e mettetela in frigo per almeno 2 ore.
● **2** Stendetela con un matterello e disponetela uno stampo di 24 cm di diametro con il bordo amovibile. Coprite con un foglio di carta da forno, riempiete con fagioli secchi e cuocete in forno caldo a 200° per 20 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per 10 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella.
● **3** Per la crema, montate le uova e i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais. Scaldate il succo di arancia con 0,75 dl di succo di lime e versate la miscela sulle uova montate mescolando con una frusta. Mettete la crema sul fuoco e fatela addensare. Fate ammorbidire la gelatina in acqua, strizzatela e unitela alla crema con il succo di lime rimasto e il burro a pezzetti. Versate la crema nel guscio di pasta e passate in frigo per 2-3 ore. Prima di servire cospargete la superficie con lo zucchero di canna e caramellatelo con il cannello (oppure mettete la torta sotto il grill del forno per qualche minuto).

FACILE ● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 45 minuti ● 500 cal/porzione



RAVIOLI AL FORMAGGIO DI CAPRA

PER 4 PERSONE
per la pasta all'uovo: 330 g di farina di frumento W 240 - 3 uova
per il ripieno: 2 tronchetti di di formaggio di capra freschi (400 g) - 2 limoni non trattati - 50 g di pinoli - un mazzetto di maggiorana - 30 g di burro - sale - pepe

● **1** Disponete la farina a fontana la farina sul piano di lavoro, rompete al centro le uova e lavorate la pasta finché sarà liscia e omogenea. Avvolgete l'impasto con pellicola trasparente e mettetelo in frigo per almeno 1 ora.
● **2** Togliete la crosta al formaggio e tagliatelo a rondelle di 1/2 cm di spessore. Stendete la pasta in 4 o 6 strisce e sulla metà di esse disponete le rondelle di formaggio a distanza regolare. Conditele con un po' di pepe e la scorza di limone grattugiata. Coprite con le sfoglie rimaste e fatele aderire a quelle sottostanti premendo con le dita intorno al ripieno. Tagliate i ravioli con un coppapasta smerlato di 8 cm di diametro.
● **3** Lessateli in acqua bollente salata per 10-12 minuti. Intanto tostate i pinoli in padella con il burro e quando saranno dorati, unite un po' di foglie di maggiorana. Sgocciolate i ravioli e conditeli con il burro, i pinoli, altra maggiorana fresca e un po' di scorza di limone tagliata a julienne.

FACILE ● Prep. 40 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 820 cal/porzione

Piato Rina Meinardi, bicchiere Bormioli Rocco, posata Madam Stoltz, tovagliolo Serax.
Nella pagina accanto, piattino Serax, cucchiaino Asa Selection, tagliere Madam Stoltz.
Indirizzi a pagina 6



PANE DI OKKAIDO AL LATTE

PER 8 PERSONE
per il tangzhong (crema di latte e farina): 40 g di farina W 240 - 1,2 dl di latte
per l'impasto: 800 g di farina W 240 - 80 g di zucchero - 50 g di latte in polvere - 1 dl di yogurt magro (o latticello) - 1,4 dl di latte - 2 uova e 1 tuorlo - 60 g di burro - 12 g di lievito di birra istantaneo - 5 g di sale

● **1** Per il tangzhong, stemperate la farina con il latte e 80 ml di acqua e fate addensare la crema sul fuoco. Versatela in una ciotola, copritela con pellicola e lasciatela raffreddare.
● **2** Per il pane, fate intiepidire il latte sul fuoco e riunite nell'impastatrice o del mixer la farina, il sale, lo zucchero, il latte in polvere, lo yogurt, 2 uova, il burro morbido, il lievito di birra istantaneo e il tangzhong. Impastate aggiungendo a filo il latte tiepido. Se preferite, lavorate la pasta a mano finché sarà liscia e morbida. Copritela e fatela lievitare 1 ora circa: deve raddoppiare di volume.
● **3** Dividete l'impasto in 8 pezzi a cui darete la forma di palline. Rivestite con carta da forno 2 stampi a cassetta, allineate 4 palline in ognuno, coprite con un telo umido e fate lievitare in un luogo tiepido per 1 ora.
● **4** Stemperate il tuorlo con poca acqua e spennellate 2 volte i pani. Cuocete in forno caldo a 180° per 45 minuti. Controllate la cottura infilzando il pane con uno stecchino: se la pasta resta attaccata, cuocete ancora per di 5-10 minuti.

FACILE ● Preparazione 35 minuti + riposo ● Cottura 1 ora ● 260 cal/porzione

> segue da pag. 42

Le farine medie, utilizzate per le ricette di queste due pagine, hanno valori tra 180 e 260 W. Sono adatte per panini all'olio, pancarré e baguette. Vanno bene anche per paste fresche, tartine e dolci friabili. Il valore del W non è comunemente riportato sulle confezioni di uso casalingo, ma diversi produttori (a pag. 6) iniziano a segnalarlo oppure a mettere le diciture "debole", "media", "forte", o a dare indicazioni sull'utilizzo, "per pizze", "per pane". In alternativa, si può chiedere al fornaio, che sicuramente ne è rifornito. Va chiarito che la forza non ha a che vedere con le diciture "00" e "0", che indicano invece quanto il grano è stato raffinato, cioè se è stato privato del germe e della crusca: la scala va dallo 00 della farina più raffinata fino al 2 della semi-integrale.

> segue a pag. 47











Si congelano così
La preparazione dei croissant, pur non essendo difficile, è lunga e laboriosa, quindi suggeriamo una ricetta per ottenerne un buon numero, circa 12. Se non li mangiate tutti, potete tranquillamente congelarli (se invece volete fare scorta, raddopiate le dosi). Arrivate al punto 8 della ricetta e mettete i croissant in freezer senza farli lievitare in teglia. Poi dovrete lasciarli scongelare per 12 ore nel forno spento, spennellarli con l'uovo e intanto preriscaldare il forno a 180°. La cottura è sempre di 15-18 minuti.

CROISSANT ALLA FRANCESE AL PISTACCHIO

PER 12 CROISSANT
350 g di farina W320 - 150 g di farina W270 - 8 g di lievito di birra - 80 g di zucchero semolato - 10 g di latte in polvere - 320 g di burro - 12 g di sale - 2 tuorli - 1 vasetto di pasta di pistacchi - 2 cucchiai di pistacchi sgusciati

● **1** Mescolate nell'impastatrice (o nel mixer) le farine, il lievito, lo zucchero, il sale e il latte in polvere. Aggiungete 100 g di burro ammorbidito a pezzetti e 250 ml di acqua fredda. Lavorate a lungo (5-6 minuti) a velocità media fino ad avere un impasto omogeneo. Lasciate lievitare in un luogo fresco per 2-3 ore. Mettete il burro rimasto fra due fogli di carta da forno, stendetelo con il mattarello in un quadrato di circa 20 cm di lato e conservatelo in frigo.
● **2** Stendete la pasta in un rettangolo lungo 40-45 cm (di 6-7 cm di spessore) e largo 20 cm e mettete la lastra di burro leggermente infarinata sulla metà inferiore dell'impasto.
● **3** Ripiegate la pasta sopra il burro e girate il panetto di 1/4 di giro in senso antiorario (con la piega alla vostra sinistra). Stendete nuovamente la pasta allo spessore di 6-7 cm in un rettangolo delle dimensioni del precedente.
● **4** Ripiegate la parte inferiore del rettangolo fino a 2/3 della pasta, ripiegate quindi il bordo superiore verso di voi ottenendo un quadrato e comprimete leggermente la pasta con le mani.
● **5** Quindi piegate nuovamente il panetto a metà (il panetto visto di profilo ha ora 4 spessori). Avvolgetelo in pellicola trasparente e fatelo riposare 1 ora in frigo.
● **6** Mettete il panetto sul piano infarinato, con la piega verso la vostra destra. Stendetelo nuovamente a 6-7 mm di spessore, in un rettangolo lungo e stretto. Ripiegate la parte superiore di pasta sul primo terzo e coprite con il terzo inferiore.
● **7** Avvolgete il quadrato di pasta ottenuto nella pellicola e mettetelo in frigo per 1 ora.
● **8** Dividete la pasta in due porzioni e stendetele a uno di spessore di 3-4 mm. Tagliate la pasta in triangoli, ne dovreste ottenere almeno 12. Per fare i croissant. Incidete la base di ogni triangolo allargando leggermente le due code. Disponete un cucchiaino di pasta di pistacchi sopra l'incisione e arrotolate la pasta sul ripieno. Sistemate i croissant in una teglia coperta con carta da forno, copriteli con pellicola traparente e lasciateli lievitare 2 ore. Spennellateli con i tuorli, cospargeteli di pistacchi tritati e cuoceteli in frono caldo a 180° per 15-18 minuti circa.

ELABORATA ● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 15 minuti ● 225 cal/l'uno











Tovagliolo Linum.
Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 45*

Le farine forti, con W tra 270 e 310, assorbono molta acqua, danno impasti tenaci e lievitano lentamente perché le maglie del reticolo di glutine sono fitte e resistenti. Sono indicate per pizze, pani a lunga lievitazione (come ciabatte e rosette) e alcuni dolci (come panettone, pandoro, croissant e brioche). Le farine con forza 320/370 W (dette impropriamente Manitoba, dal nome di una regione del Canada dove si produce un grano molto proteico) non si usano quasi mai da sole, ma vengono miscelate con altre farine per aumentarne la forza. Per finire, una precisazione: la forza non è una qualità in se stessa, cioè una farina con alto tasso proteico non è necessariamente migliore di una più debole. La qualità dipende dal grano, dalla macinazione e dalla correttezza dell'impiego che ne viene fatto. E va ricordato che il risultato della preparazione di un pane o di un prodotto di pasticceria è in funzione anche di altri ingredienti: il lievito, la temperatura e i tempi di cottura e, forse ancora di più, la sensibilità delle mani che lavorano e soprattutto. Impastate, gente, impastate…

PIZZA AL PECORINO E PARMIGIANO

PER 10 PERSONE
per il preimpasto: 120 g di Manitoba - 12 g di lievito di birra
per l'impasto: : 120 g di Manitoba - 360 g di farina W270 - 7 uova e 3 tuorli - 1/2 cucchiaino di miele - 70 g di strutto (o burro) - 35 g di olio extravergine d'oliva delicato - 180 g di pecorino romano grattugiato - 60 g di pecorino romano a dadini - 120 g di parmigiano stagionato grattugiato - 6 g di sale

● **1** Disponete nella planetaria gli ingredienti del preimpasto e 65 ml di acqua, lavorateli a bassa velocità finché si forma il panetto. Mettetelo in una ciotola, copritelo con pellicola trasparente e lasciatelo riposare 1 ora in un luogo tiepido (il forno spento ma con la luce accesa, per esempio). Poi lavoratelo brevemente e mettetelo a 26/28° per 1 ora ben coperto.
● **2** Per l'impasto, mescolate le uova con i tuorli, i 2 formaggi grattugiati, il sale e il miele. Versate nella planetaria le 2 farine e il composto di uova e formaggio. Impastate 5 minuti a velocità media, quindi aggiungete il panetto lievitato a pezzetti e impastate per altri 5 minuti. Versate l'olio a filo, poco alla volta, lasciando che l'impasto lo incorpori e si stacchi nuovamente dalle pareti del recipiente. Quindi unite lo strutto (o il burro) a pezzetti, lavorando l'impasto a bassa velocità. Infine aggiungete 90 ml circa di acqua tiepida, finché l'impasto è in grado di assorbirla (quando la pasta fa fatica a staccarsi dalle pareti della planetaria, l'acqua è sufficiente) .
● **3.** Unite i dadini di pecorino e girate 4-5 volte l'impasto. Trasferitelo in un'ampia ciotola, copritelo con la pellicola. Lasciatelo lievitare per 2 ore nel forno spento con solo la luce accesa. Trasferitelo in frigorifero per una lievitazione di 12 ore.
● **4** Il giorno successivo, tenete l'impasto a temperatura ambiente per 1 ora. Dividetelo in 2 panetti, arrotondateli e disponeteli in stampi alti e stretti (vedi foto in basso a destra) da 10-12 cm di diametro, rivestiti con carta da forno. Coprite nuovamente con la pellicola, lasciate lievitare in luogo tiepido ancora 4-5 ore. Cuocete le pizze in forno caldo a 190° per 5 minuti. Lasciatele riposare per 12 ore, mettete ognuna in un sacchetto di plastica per alimenti e lasciatevele maturare un paio di giorni prima di consumarle con salame e affettati.

MEDIA ● Preparazione 1 ora + riposo ● Cottura 5 minuti ● 560 cal/porzione





GABRIELE BONCI: BISOGNA DOSARE LA FORZA

Considerato il "re della pizza al taglio", celebre per il suo "Pizzarium" e il "Panificio" il romano Gabriele Bonci cura la qualità dei prodotti studiando con attenzione le farine.

La forza della farina è un criterio utile per sceglierla e usarla al meglio?
Certo, per ottenere il risultato migliore, bisogna tenere conto anche di questo dato. Però non si deve dimenticare che non indica la qualità della materia prima.

Per un uso domestico c'è comunque un criterio generale a cui attenersi?
Quando nell'impasto ci sono solo farina, acqua, lievito e sale, è meglio usare farine non troppo forti, che arrivino al massimo a un grado W attorno a 280. Questo vale per la preparazione di pane e pasta da pizza

E per i dolci?
Il discorso è più complesso; di norma, la forza aumenta con l'elaborazione della ricetta.





VERTER.IT
AMARETTO D'ITALIA
RICETTA TRADIZIONALE ITALIANA
PASTICCERIA
MATILDE VICENZI
200 g ℮
Care Amiche,
ho scelto per voi gli
ingredienti più buoni
per augurarvi una
Dolce Pasqua
VICENZOVO
CON FARINA MACINATA A PIETRA
PIÙ CONSISTENTE ALL'INZUPPO
Con uova fresche da allevamento a terra.
300 g ℮

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

È splendidamente illustrato dalla sua autrice, fotografa di food super appassionata che ha lasciato New York per vivere circondata dalla natura, in un bosco della California. Arriva, sull'onda dell'enorme successo avuto negli States, questa raccolta di ricette contemporanee, ideali per chi cerca sapore e gusto in stile green. Deliziosamente colorate, accattivanti ma semplici, le 100 proposte vegetariane di Erin sono alla portata di tutti, veloci da fare e presentate con estrema chiarezza. In un volume bellissimo.

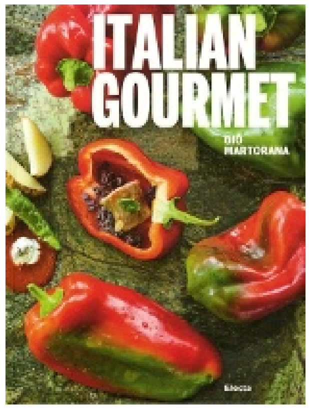
NATURALMENTE GOLOSO

di Erin Gleeson, Nomos Edizioni, a 19,90 €



"...quando leggo una ricetta ho bisogno di individuare immediatamente gli ingredienti necessari, di avere un'immagine del piatto finito e un'idea del procedimento"

l'autrice, dall'introduzione al volume



ITALIAN GOURMET

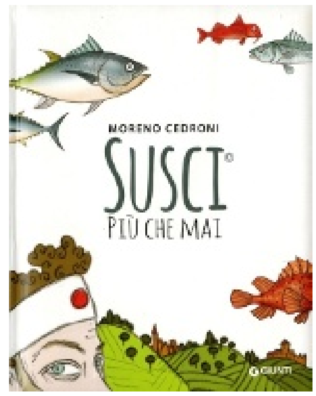
di Giò Martorana, Electa Editore, a 69 €

Scatti d'autore originali e suggestivi: il volume è un vero progetto che il celebre fotografo ha dedicato al food, inteso come eccellenza italiana. Giò Martorana traccia un vero e proprio spaccato della cultura italiana da nord a sud. Un libro che si rivela un invito per una viaggio alla ricerca di ricette vere: in un affascinante *on the road* di tradizioni del gusto, arte e cultura, registrato attraverso immagini di grande impatto.

SUSCI PIÙ CHE MAI

di Moreno Cedroni, Giunti Editore, a 22 €

La storia del susci con la C e del suo creativo inventore: nel libro Moreno Cedroni parla di tecniche, riti e retroscena storici e culinari del classico sushi, ma passa subito a raccontarci la sua rivoluzione, la sua filosofia, i suoi giochi che accostano pesci e ingredienti mediterranei a ricette nipponiche, dalle classiche "collezioni" servite nei suoi locali alle ricette regionali rivisitate in chiave "susci".



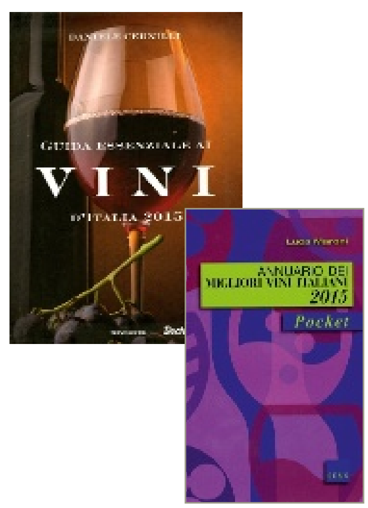
GUIDA ESSENZIALE AI VINI D'ITALIA

Daniele Cernilli, Mondadori, a 22 €

ANNUARIO DEI MIGLIORI VINI ITALIANI 2015

Luca Maroni, Pocket LM Ed. a 19 €

Due importanti vademecum per orientarsi e farsi un punto di vista sul mondo del vino italiano. Due firme prestigiose: nel primo caso Cernilli, storico direttore della Guida del Gambero Rosso che oggi è il Doctor Wine in rete, e Luca Maroni nel secondo, firma dell'enologia italiana nota al mondo che quest'anno porta la versione Pocket alla 2° edizione.



LE MIE 24 ORE DOLCI

di Gianluca Fusto, Gribaudo Editore, a 20,40 €

L'esperienza di uno dei più grandi maître pâtissier al mondo, messa a disposizione del lettore per rendere accessibili creazioni di alta pasticceria: Gianluca Fusto ha raccolto 60 ricette d'autore - ideali per ogni momento della giornata, dalla colazione allo sfizio di mezzanotte passando per snack di mezza mattina, merende e dessert - e le offre a un pubblico non specialistico, svelando i suoi trucchi per creare anche a casa dolci a regola d'arte.




Angélys
La regina
delle pere
Angélys è la pera dolce e succosa
che si conserva più a lungo.
È prodotta in Italia nel rispetto dell'ambiente
e senza l'impiego di trattamenti
per la conservazione.
Puoi trovarla da Dicembre a Maggio
solo nei migliori punti vendita.
Angélys, lunga vita alla regina!
Angélys
La Regina delle Pere
Angélys è distribuita da SPREAFICO
PARTECIPA
AL CONCORSO,
PREMI SETTIMANALI!
www.angelys.it



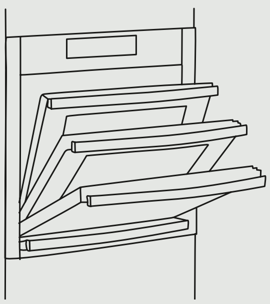
HEALTHY INSPIRATION

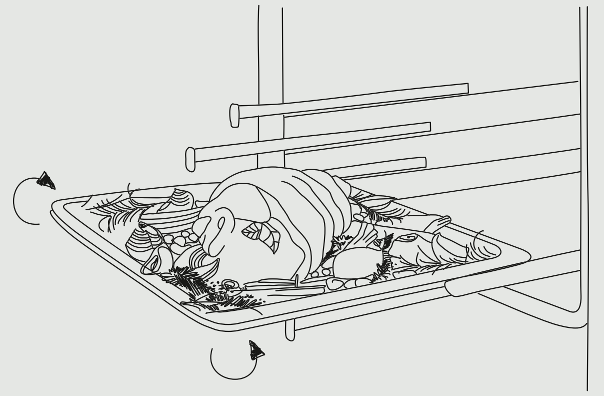


Con l'innovativa gamma FullSteam, Neff ridefinisce il concetto di cottura al forno integrando anche la cottura a vapore

IL FORNO DELLA CREATIVITÀ

Da oltre 135 anni Neff propone innovazioni per alimentare non solo la ricerca e la dedizione dei cuochi professionisti ma anche l'entusiasmo di tutti gli amanti dell'arte culinaria. E, ancora una volta, con la nuova generazione di forni FullSteam, Neff stabilisce il nuovo benchmark per gli appassionati di cucina, con prodotti unici per design e soluzioni pratiche per l'uso quotidiano, e straordinari per l'innovativo vantaggio della cottura tradizionale e di quella a vapore in un unico elettrodomestico. I nuovi forni FullSteam Neff ampliano libertà e creatività in cucina. Perché ogni piatto sarà un successo assicurato e, soprattutto sarà possibile soddisfare ogni tipo di esigenza rispondendo anche alle più moderne indicazioni salutistiche per quanto riguarda la cottura dei cibi.





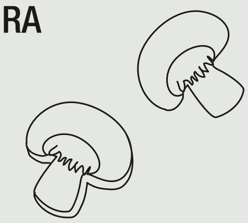
ComfortFlex è il nuovo sistema di guide telescopiche che, per la prima volta, consente di estrarre le teglie dal forno afferrandole comodamente dai lati. Un sistema comodo e flessibile, proprio come il suo nome.

La cottura a vapore, infatti, consente di preservare inalterate le vitamine e i sali minerali regalandoci pietanze dai sapori intensi senza eccessi di grassi e condimenti. Una cucina indubbiamente "dietetica" e leggera. Anzi, doppiamente leggera perché offre anche il vantaggio del risparmio di tempo e di consumo di energia.



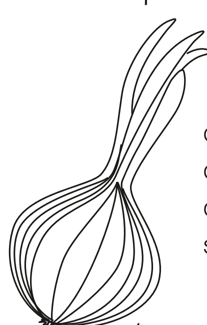
PIÙ GUSTO E FACILITÀ DI COTTURA

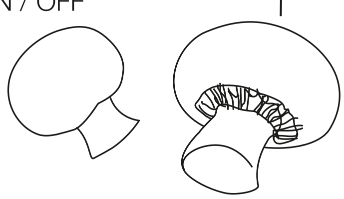
Con i nuovi forni FullSteam Neff si potrà comodamente scegliere se usare la funzione VarioSteam® e CircoTherm, o sfruttare i vantaggi del forno a vapore.



FORNO DA INCASSO FULLSTEAM

- 12 funzioni di cottura più le ulteriori funzioni combinate al vapore.
- Temperatura da 40 C° a 250 C°
- Display a colori da 10 cm con ShiftControl
- Porta del forno a scomparsa SLIDE&HIDE®
- Bake&Roast Assist, Programmi preimpostati
- 38 programmi automatici
- EasyClock: orologio elettronico con timer e programmatore
- Riscaldamento rapido
- Illuminazione a LED, Pulsante ON / OFF
- Sistema di pulizia EasyClean





Pesci e verdure rimarranno ricchi di sapore e di vitamine, gli arrosti croccanti fuori e teneri all'interno.

Basterà sfiorare l'apposito tasto per alzare il frontalino, riempire il contenitore dell'acqua e cucinare all'insegna del sapore! Inoltre, tutti i nuovi forni Neff sono dotati anche del programma EasyClean®: aggiungendo un bicchiere d'acqua con una goccia di detersivo per i piatti sul fondo del forno e attivando il programma, rimuovere i residui sarà un gioco da ragazzi.

APPASSIONATI DI CUCINA DAL 1877



Crema di nocciole

MITO MADE IN ITALY, È LA REGINA DELLE CREME DOLCI DA SPALMARE. PERFETTA PER IMPREZIOSIRE IL DESSERT. E PER CONCEDERSI UNA COCCOLA SPECIALE

a cura di Alessandro Gnocchi,
testo di Mariarosa Schiaffino
ricette di Claudia Compagni,
styling di Stefania Aledi,
foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia

In principio fu la necessità e solo più tardi venne la virtù. Sono state la scarsa reperibilità e le impennate dei prezzi a spingere i mastri cioccolatieri alla ricerca di un ingrediente che, senza sostituire del tutto il cacao, ne fosse il naturale complemento nella preparazione delle creme da spalmare. E fu così che, una volta iniziati gli esperimenti, si arrivò finalmente alla crema di nocciole.
Da lì in poi, tutti i produttori, grandi e piccoli, hanno messo a punto le loro specialità e le declinano variamente. Le ricette offrono una gamma praticamente infinita in cui dominano, naturalmente, le nocciole e il cacao. Ma

> segue a pag. 57



Crostata alle fragole,
pag. 56



Mousse di ricotta al rum con banane e pistacchi

CROSTATA ALLE FRAGOLE

PER 8 PERSONE
300 g di farina - 180 g di crema di nocciole e cacao - 80 g di burro - 1 uovo - 1 tuorlo - 800 g di fragole - 240 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - sale

● **1** Riunite nel mixer la farina con il burro a dadini, un pizzico di sale e 40 g di zucchero; frullate fino a ottenere un composto uniforme, unite 140 g di crema di nocciole e cacao, l'uovo e il tuorlo e fate continuate a frullare fino a ottenere una palla di pasta. Avvolgete l'impasto in un foglio di pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti.
● **2** Nel frattempo lavate le fragole e asciugatele; tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale, mondate le altre e tagliatele in 4 parti. Trasferitele in una casseruola con lo zucchero rimasto e il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e cuocetele su fiamma moderata per 20 minuti fino a ottenere una composta soda. Lasciatela raffreddare ed eliminate la vaniglia.
● **3** Stendete la pasta frolla in una sfoglia rotonda dello spessore di 3 mm e trasferitela in uno stampo da crostata del diametro di 20 cm. Bucherellate il fondo con una forchetta, coprite la base con carta da forno fermata una manciata di fagioli e cuocetela in forno a 180° per 20 minuti. Eliminate carta e fagioli e proseguite la cottura per altri 10 minuti, poi lasciate raffreddare.
● **4** Levate il guscio di frolla dallo stampo, riempitelo con la composta di fragole, decorate con le fragole e la crema rimasta, poi servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti+ il riposo**
● **Cottura 55 minuti** ● **380 cal/porzione**

MOUSSE DI RICOTTA AL RUM CON BANANE E PISTACCHI

PER 4 PERSONE
300 g di ricotta - 100 g di crema di nocciole e cacao - 1 banana - 2 cucchiai di rum- 1 albume- 20 g di zucchero a velo - 1 lime non trattato

● **1** Sbucciate la banana, tagliatela in 3 parti, suddividete ogni parte in spicchi, trasferiteli in una ciotola, unite il rum e lasciateli insaporire per 5 minuti. In una ciotola, lavorate la ricotta fino a renderla cremosa, unite la crema di nocciole e cacao, il rum utilizzato per le banane e amalgamate bene gli ingredienti.
● **2** Montate a neve l'albume con lo zucchero al velo e amalgamatelo con la crema di ricotta mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Tagliate a tocchetti 8 spicchi di banana e suddivideteli sul fondo di 4 coppe.
● **3** Suddividetevi sopra la crema preparata e trasferite in freezer per 20 minuti. Prima di servire, decorate con le banane rimaste e completate con la scorza di lime grattugiata.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti + il riposo**
● **Cottura nessuna** ● **295 cal/porzione**

PACIUGO ALLA CREMA DI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

PER 4 PERSONE
1/2 l di latte - 130 g di crema di nocciole e cacao - 1,5 dl di panna - 10 g di cacao amaro in polvere - 4 tuorli - 100 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 2 cucchiai di muesli croccante al cioccolato - 8 ciliegie sciroppate

● **1** Scaldate il latte con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. In una ciotola, montate i tuorli con lo zucchero, unite il cacao setacciato, quindi versatevi a filo il latte caldo, mescolando contemporaneamente con una spatola; trasferite il tutto in una ciotola d'acciaio e cuocete a bagnomaria per 7-8 minuti.
● **2** Eliminate il baccello di vaniglia, unite 1/2 dl di panna e poi versate la crema a filo in una ciotola con 100 g di crema di nocciole e cacao, mescolando delicatamente con una frusta per amalgamare bene tutti gli ingredienti. Trasferite il tutto nella gelatiera o fate gelare in freezer mescolando di tanto in tanto.
● **3** Servite il gelato ottenuto con la crema di nocciole e cacao rimasta, il muesli, la panna rimasta montata e servite con le ciliegie a parte.

FACILE ● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 8 minuti** ● **545 cal/porzione**

> *segue da pag. 54*

poi affiorano zucchero, latte, aromi e i fondamentali grassi vegetali. Per quanto riguarda i gusti, si va dal dolce deciso all'amaro, si aggiungono qualche volta rum, castagne, anacardi, pistacchi, mandorle, caramello...

Perfette quando vengono semplicemente stese su una fetta di pane, queste creme diventano una risorsa per dolci e dessert, anche quelli da preparare in pochi minuti. Si prestano a decorare e farcire. La più semplice torta paradiso, divisa a metà e spalmata con questa crema, si nobilita. La crostata in cui la crema di nocciole sostituisce la marmellata trova ancora più consensi. Frittelle o bomboloni in cui si sia inserito un cuore di questa crema diventano un inno alla gioia. Con mascarpone o panna, ecco la base di morbidi peccati di gola. E le crêpe? I bambini adorano le loro spire brune… e anche noi.

Negli ultimi cinquant'anni è diventata un simbolo del Made in Italy grazie alla Nutella, prodotta dalla Ferrero. Allineata sugli scaffali, dentro i suoi barattoli, si mostra semplice, familiare, rassicurante. E, forse, deve a questo il suo successo. Il mondo adora la sua avvolgente morbidezza, la sua profumata cremosità, e la sceglie per cominciare in dolcezza la giornata o quando vuole coccolarsi affondandovi il cucchiaino. O, meglio ancora, il dito.



Paciugo alla crema di nocciole e cioccolato

Ciotola Ichendorf distr. da Corrado Corradi, piattini e ciliegie Caterina von Weiss. Indirizzi a pagina 6


WALD®
domus vivendi
SAPORE & BENESSERE
NELLA FOTO:
TAJINE DI POLLO, ASPARAGI
E CODE DI GAMBERI AL CURRY
CON RISO BASMATI.
■ SUBITO PRONTA ALL'USO.
■ NON ASSORBE ODORI, NE GRASSI O LIQUIDI.
■ SI RIPONE FACILMENTE IMPILANDO LE VARIE MISURE.
■ ECCELLENTE RESISTENZA ALLO SHOCK TERMICO E MECCANICO.
■ NICKEL FREE.
■ MANTIENE IN MANIERA ECCELLENTE UN GIUSTO GRADO DI UMIDITÀ INTERNA CUOCENDO IN MODO NATURALE OGNI ALIMENTO, CONSERVANDONE INALTERATI I VALORI NUTRIZIONALI E IL SAPORE ORIGINARIO.
www.wald.it
IL PIACERE DI CUCINARE
SANO TUTTI I GIORNI.
Una collezione di strumenti per la cottura realizzati in TerraSana®
argilla da fiamma di alta qualità cotta ad elevata temperatura
e decorata a mano con effetto semi matt. Per cottura
sulla fiamma, piastra elettrica, forno tradizionale e microonde.
dedalogroup.com ph Adriano Maffei

Orchidee in tavola



LE TONDE MAMMOLE, PRIMIZIE DELL'ORTO, ANNUNCIANO LA PASQUA, IN UN ABBRACCIO DI FIORI ESOTICI E FOGLIOLINE

**a cura Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni**







PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

1 stampo da paté ovale di circa 22 cm di lunghezza - 1 mattonella di spugna per fioristi - 2 carciofi tipo mammole - 2 rape bianche - 6 rape bianche mignon - 3 rami di orchidee bianche - rosa e gialle - 1 mazzo di cinerea - qualche stuzzicadente lungo circa 15 cm

● **1** Bagnate la spugna e sagomatela tagliandola a misura, in modo da poterla inserire nello stampo. Lavate tutte le rape ed eliminate le foglie rovinate delle rape mignon. Inserite nello stampo le 2 mammole, una a desta e una a sinistra.
● **2** Accorciate i rami di orchidea togliendo alcuni dei fiori più in basso e tenendoli da parte. Posizionate il ramo più lungo dietro sulla sinistra e quello medio al centro. Infine, sistemate il più corto al centro davanti alla mammola.
● **3** Accorciate le foglie delle rape grandi e infilzatele con gli stuzzicadenti dal lato delle foglie. Infilzate anche le rape mignon, ma dal lato opposto al ciuffo di foglie e posizionatele nella spugna tra le orchidee e le mammole. Riempite i buchi con i rami di cinerea tagliati in diverse misure e con fiori di orchidea infilati sugli stuzzicadenti, in modo da ottenere una composizione armoniosa.



Gratin di primavera

ZUCCHINE, ASPARAGI, PISELLI E ALTRI ORTAGGI REGALANO UN TOCCO DI FRESCHEZZA A INEDITI PIATTI DI PASTA AL FORNO. RICCHI E GOLOSI

a cura di Marina Cella, ricette di Paola Volpari,
foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Alessandra Salaris

Mezze maniche al ragù bianco di vitello e zucchine, pag 66

Nidi di tajarin con uovo in camicia in crosta croccante, pag 66



In tutto il servizio: fiori åed erbe aromatiche Frida's, Milano. In questa pagina: tovaglia e runner Solamente il giovedì - L'utile e il dilettevole; tovagliolo Madame Gioia. Nella pagina accanto: canovaccio Atelier Bellinzona. Indirizzi a pagina 6



Tovagliolo e cesto da pic nic Madame Gioia. Nella pagina accanto: piatti Laboratorio Paravicini, forchetta Atelier Bellinzona. Indirizzi a pagina 6

Fusilli risottati con crumble di lardo e mandorle, pag 66

CARBONARA PROFUMATA DI ASPARAGI E GAMBERI

PER 4 PERSONE
320 g di farfalle - 400 g di asparagi - 600 g di code di gamberi o mazzancolle - 150 g di bacon - 3 uova intere e 1 tuorlo - 150 g di panna fresca - 30 g di mollica di pane - 45 g di grana padano grattugiato - erba cipollina - 50 g di burro - sale - pepe

● **1** Lavate gli asparagi, privateli della parte legnosa del gambo e cuoceteli a vapore per circa 15 minuti poi tagliateli a tocchetti. Sgusciate i gamberi, eliminate il filo nero e tritateli grossolanamente (tenetene da parte 4 per il decoro).
● **2** Tagliate a listarelle il bacon e fatelo rosolare in un tegame con 40 g di burro, unite i gamberi tritati e quelli interi e un poco di erba cipollina tagliuzzata, regolate di sale, pepate, mescolate bene, spegnete il fuoco e mettete da parte i gamberi interi.
● **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo sbattete le uova e il tuorlo con la panna, 30 g di grana, sale e pepe. Scolate la pasta un po' al dente e conditela subito con la crema di uova, gli asparagi a tocchetti e 2/3 del bacon rosolato con il trito di gamberi.
● **4** Versate la pasta in una pirofila imburrata con il burro rimanente e distribuitevi sopra il composto di bacon e gamberi e il grana rimasti e la mollica sbriciolata.
● **5** Cuocete in forno caldo a 180° per circa 15 minuti poi per altri 15-20 minuti a 200°. Qualche minuto prima di fine cottura appoggiate sulla superficie i gamberi tenuti da parte in modo da scaldarli. Distribuite la pasta nei piatti e decorate con i gamberi caldi e qualche stelo di erba cipollina.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **900 cal/porzione**





ORECCHIETTE AL FORNO CON RAGÙ DI AGNELLO E CARCIOFI

PER 4 PERSONE
320 g di orecchiette fresche - 400 g di polpa di agnello - 4 carciofi - 100 g di verdure miste surgelate per soffritto - 50 g di pecorino grattugiato - 2 limoni non trattati - 4 uova - mirto - maggiorana - brodo vegetale - 6 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate l'agnello a dadini e fatelo rosolare in un tegame con 4 cucchiai di olio, un rametto di mirto e le verdure per soffritto; salate, pepate, unite 1 dl circa di brodo e continuate la cottura a fuoco moderato per 15 minuti.
● **2** Private i carciofi di una parte dei gambi, delle foglie esterne dure e delle punte, divideteli a metà, eliminate il fieno, tagliateli a fettine sottili e immergeteli in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Scolateli bene, uniteli all'agnello con un po' di maggiorana e 3 dl di brodo caldo e proseguite la cottura per 15 minuti. Salate e pepate.
● **3** Sbattete le uova con sale e pepe, unite 30 g di pecorino, il succo del limone rimasto e la scorza grattugiata.
● **4** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela subito con l'olio rimasto, qualche cucchiaiata di ragù di agnello e 2/3 della crema di uova e pecorino. Distribuitene metà in una pirofila, copritela con altro ragù e completate con altra pasta e ragù.
● **5** Cospargete la pasta con la crema di uova e il pecorino rimasti e cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti. Alzate la temperatura a 200° e proseguite la cottura per 15-20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 1 ora e 10 minuti** ● **615 cal/porzione**

Tovaglia e tovagliolo Limonta Society. Nella pagina accanto: piatto Giovelab, forchetta Zara Home, coltello e bicchiere Mercatino Penelope. Indirizzi a pagina 6



Sigarette con le capesante e vellutata al pesto di erbe, pag 66

MEZZE MANICHE AL RAGÙ BIANCO DI VITELLO E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
320 g di mezze maniche - 500 g di polpa di vitello macinata - 1 cipolla - 700 g di zucchine - 1 chiodo di garofano - un pizzico di cannella - alloro - noce moscata - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 spicchio di aglio - timo - 7 dl di latte - 50 g di farina - 2 cucchiai di pangrattato - 2 cucchiai di grana grattugiato - 80 g di burro - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Rosolate la cipolla in un tegame con 30 g di burro, 1 foglia d'alloro, il chiodo di garofano, la cannella e la carne. Sfumate con il vino, unite 2 dl di latte, sale e pepe e cuocete per altri 40 minuti unendo un po' d'acqua se necessario.
● **2** Tagliatele a julienne le zucchine e fatele asciugare a fuoco vivace in un tegame con l'aglio sbucciato, un po' di timo e l'olio; salatele e pepatele.
● **3** Fate tostare la farina con il burro rimasto fuso; fuori dal fuoco e sempre mescolando con la frusta unite il latte rimasto caldo, rimettete sul fuoco e mescolando fate addensare la besciamella. Unite un poco di sale e abbondante noce moscata grattugiata.
● **4** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il ragù preparato. Mettete un velo di besciamella sul fondo di una pirofila, distribuitevi sopra uno strato di pasta, zucchine e besciamella quindi ripetete con gli ingredienti rimasti, terminando con la besciamella.
● **5** Cospargete la pasta con il grana mescolato al pangrattato e cuocete in forno a 200° per circa 20-25 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 1 ora e 10 minuti** ● **745 cal/porzione**

NIDI DI TAJARIN CON UOVO IN CAMICIA IN CROSTA CROCCANTE

PER 4 PERSONE
250 g di tajarin (oppure tagliolini all'uovo) - 250 g di ricotta - 500 g di bietole - 4 uova freschissime - 100 g di pasta fillo - 40 g di grana grattugiato - 200 g di panna fresca - noce moscata - 60 g di burro - 2 cucchiai di aceto bianco - sale - pepe

● **1** Mondate e lavate le bietole; senza scolarle troppo, lessatele in un tegame coperte per 3-4 minuti, poi strizzatele e tritatele. Raccoglietele in una terrina con la ricotta, 20 g di grana, noce moscata grattugiata, la panna, sale e pepe.
● **2** In un tegame a sponde alte portate a ebollizione dell'acqua salata acidulata con l'aceto. Create un piccolo vortice mescolando con una frusta e fatevi scivolare un uovo sgusciato. Cuocetelo a fuoco dolce per 3 minuti, raccoglietelo con la schiumarola, mettetelo su carta assorbente e procedete allo stesso modo con le uova rimaste.
● **3** Ritagliate 12 quadrati di pasta fillo di circa 4 dita più grandi di 4 pirofiline moporzione, pennellateli con burro fuso e foderate i contenitori con 4 fogli di pasta ciascuno.
● **4** Cuocete la pasta, scolatela (non troppo) piuttosto al dente e conditela con il burro rimasto e la crema di ricotta.
● **5** Distribuite la pasta nelle pirofiline, creando al centro un nido dove metterete 1 uovo in camicia per ognuna. Cospargete con il grana rimasto e fate dorare in forno a 220° per 5-7 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **695 cal/porzione**

FUSILLI RISOTTATI CON CRUMBLE DI LARDO E MANDORLE

PER 4 PERSONE
320 g di fusilli - 200 g di piselli sgranati - 1 porro - 200 g di primo sale - 60 g di mollica di pane - 100 g di lardo - 40 g di granella di mandorle - rosmarino - semi di finocchio - brodo vegetale - 70 g di burro - sale - pepe

● **1** Pulite il porro, lavatelo, affettatelo e fatelo leggermente rosolare in un tegame con 40 g di burro, unite la pasta e fatela insaporire velocemente.
● **2** Coprite a filo la pasta con del brodo e portatela a cottura piuttosto al dente, mescolando e unendo altro brodo caldo come se fosse un risotto. A metà cottura unite i piselli, salate e pepate.
● **3** Nel frattempo sbriciolate la mollica, unite il lardo tritato, 2 cucchiai di semi di finocchio, un po' di rosmarino tritato e la granella di mandorle; pepate, mescolate e fate rosolare in un tegame con il burro rimasto.
● **4** Quando la pasta è cotta (deve essere ben morbida), versatene metà in una pirofila imburrata, distribuite sopra il primo sale a fettine, ricoprite con la pasta rimasta e cospargete con il composto di briciole e lardo. Infornate i fusilli a 200° per 20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **885 cal/porzione**

SIGARETTE CON LE CAPESANTE E VELLUTATA AL PESTO DI ERBE

PER 4 PERSONE
320 g di sigarette - 12 capesante - 50 g di erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, maggiorana, erba cipollina, basilico) - 50 g di gherigli di noci - 40 g di grana grattugiato - 2 spicchi di aglio - vino bianco secco - 3 dl di brodo vegetale - 30 g di farina - 80 g di burro - 1 scalogno - 1 fetta di pancarré senza crosta - 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate le erbe aromatiche con le noci, trasferitele in una ciotola con l'olio, l'aglio sbucciato (che poi toglierete), il grana, sale e pepe; mescolate e coprite.
● **2** Aprite le capesante con un coltello, staccate delicatamente i molluschi dalle conchiglie poi eliminate la parte frastagliata, lavatele e separate la parte bianca da quella arancione ed affettate la prima nel senso dello spessore.
● **3** Fate imbiondire lo scalogno sbucciato e tritato in un tegame con 20 g di burro, unite le capesante, sfumate con uno spruzzo di vino, salate, pepate e spegnete il fuoco.
● **4** Sciogliete 30 g di burro in un pentolino, unite la farina, fatela tostare poi, fuori dal fuoco e continuando a mescolare con la frusta, versate il brodo caldo; rimettete sul fuoco e sempre mescolando fate addensare la vellutata. Unite il pesto da cui avrete eliminato l'aglio, salate e pepate.
● **5** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela un poco al dente e conditela subito con la vellutata e la metà delle capesante. Versatela in una pirofila imburrata e distribuite sulla superficie le capesante rimaste, il pancarré a dadini piccolissimi conditi con il burro rimasto fuso. Infornate a 200° per circa 15-20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **695 cal/porzione**


alpro
Cremoso
alpro
Cremoso
alpro
Cremoso

Seirass

MORBIDA E CREMOSA, LA RICOTTA DI ORIGINE PIEMONTESE SEDUCE CON LE SUE NOTE FRESCHE E IL SAPORE DOLCE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Seiras, seras, saras, seré: nomi diversi per un'unica radice, quel latino *seracium* (da *serum*) che rimanda all'essenza della ricotta piemontese: il siero o latticello, un residuo della caseificazione. Il seirass infatti non è un formaggio in senso tecnico: per essere precisi, come tutte le ricotte viene definito "latticino", perché non è il latte la materia prima. Si parte invece dal siero, riscaldato ad alta temperatura (ecco spiegato il nome ri-cotta, cioè cotta due volte), finché le proteine coagulano e affiorano in superficie in soffici fiocchi, poi raccolti con la schiumarola e messi a sgrondare del liquido in eccesso. Il procedimento è quello classico per ottenere la ricotta ma il seirass ha un'anima tutta sua, declinata in sfumature diverse. Il tipo più diffuso, che è prodotto in tutto il Piemonte, è di siero di latte vaccino: un tempo si usava quello ovino, in particolare nelle Langhe, dove il formaggio si faceva soprattutto di pecora; ma oggi è più raro trovarlo,

> segue a pag. 70



AGLIATA MONFERRINA CON SEIRASS

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di seirass - 100 g robiola - 4 spicchi d'aglio - 15 g di foglie di prezzemolo - 4 ciuffi di basilico - 4 foglie di salvia - 2 foglie di mentuccia (nepitella) - 15 g di foglie di sedano - 1/2 limone - verdure da pinzimonio e crostoni di pane per accompagnare - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● 1 Raccoglietе nel mortaio le erbe aromatiche pulite, le foglie di sedano, l'aglio, un pizzico di sale, un po' di scorza grattugiata del limone con una parte del suo succo e 1/2 bicchiere di olio. Riducete gli ingredienti in crema, unendo man mano altro olio (in tutto un bicchiere).
● 2 Sbriciolate il seirass e la robiola in una terrina e unite la purea aromatica. Lavorate al lungo il formaggio con una forchetta, in modo da renderlo omogeneo e soffice. Assaggiate e regolate di sale e di pepe.
● 3 Servite l'agliata con verdure crude tagliate a bastoncino e crostoni di pane casereccio oliati, tostati e insaporiti con sale e pepe.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 700 cal/porzione



> segue da pag. 69

come spiega Armando Gambera, coordinatore della Commissione Tecnico-scientifica di Onaf (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggio). Il seirass, raccolto in teli di lino annodati o in cestelli, ha forma conica o tronco conica; il colore è bianco candido, la consistenza morbida, il sapore dolce. A volte, e qui incominciano le differenze da un tipo all'altro, per renderlo più cremoso al siero viene aggiunto latte (o anche panna). Tra le altre varianti, c'è il seirass stagionato e affumicato, a pasta biancastra e friabile, e alcuni prodotti a metà tra ricotta e formaggio (seirass da latte). Un discorso a parte merita il saras del fen, presidio Slow Food e Prodotto Tipico della Provincia di Torino. È una specialità di alpeggio delle Comunità Montane valdesi (Val Pellice, Chisona, Germanasca e Pinerolese Pedemontano); la sua caratteristica è il fieno che avvolge le forme tonde, usato un tempo per proteggerle dalle mosche e durante i viaggi a dorso di mulo. Il saras del fen è color avorio, con pasta compatta quasi farinosa, profumo di erbe e gusto ricco e persistente.

Dolci coppe, frittelle e ravioli

Il seirass, come tutte le ricotte, va mangiato freschissimo, per assaporarne le note suadenti e delicate. Al naturale si accompagna con miele oppure confettura di mirtilli o sambuco ed è l'ingrediente di squisiti dolci al cucchiaio come quello alla panna e Marsala, da guarnire con nocciole caramellate, o la coppa sabauda (prediletta alla corte dei Savoia), con panna, uvetta al Marsala e amarene. Fra gli altri dessert, le *balote*, frittelle con una panatura di savoiardi tritati e la focaccia dolce, oltre a torte, crostate con frutta o cioccolato, cheesecake con ricotta e yogurt, crêpes. Ma il seirass si sposa anche con piatti salati, a cominciare dagli gnocchi, con poca farina, tuorlo d'uovo e parmigiano: come quelli del ristorante la Nicchia di Cavour, guidato da Franco Turaglio, collaboratore di Slow Food e cultore dell'autentico saras del fen. Che è ottimo anche come ripieno per la pasta, per esempio i ravioli del plin in versione di magro; per mantecare il risotto, farcire torte salate, per sformati e salse.

BERE GIUSTO
Il Monferrato è terra di rossi, così per trovare il bianco adatto a una ricetta aromatica e freschissima ci rivolgiamo ai vicini Colli Tortonesi: si tratta del Timorasso, prodotto dal vitigno omonimo. Capace di condividere ed esaltare i profumi di erbe, ha una pronunciata generosità gustativa, che regala un effetto sgrassante senza annullare la sensazione cremosa.



Un coniglio tutto nuovo

QUESTA CARNE TENERA, LEGGERA E SALUTARE TORNA A ISPIRARE TANTE PREPARAZIONI GUSTOSE E ORIGINALI

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Alessandra Salaris

Per molto tempo è stata la carne di terra preferita dalla gente di mare. Chi viveva stretto tra onde e montagne non disponeva di spazi per allevare i grandi mammiferi. In compenso, se possedeva un cortile, non rinunciava quasi mai a sistemarvi la gabbia dei conigli. È così che in zone come la Liguria, le Marche o l'isola di Ischia, sono nati i più grandi piatti con questa tenerissima carne. Bianca e dolce, veniva insaporita con tutto ciò che più facilmente si trovava a portata di mano: piccole e succose olive, verdure dell'orto, erbe del bosco. Quando però il cibo ha smesso di essere autoprodotto, il coniglio, allevamento casalingo per eccellenza, ha risentito più di altri di un certo disinteresse. La diffidenza verso la sua provenienza ha fatto il resto. Ora è venuto il tempo di ricredersi: da una parte il valore nutrizionale, dall'altra la tracciabilità del prodotto hanno riacceso l'appetito per questa carne sana e digeribile, con appena il 5% di grassi e pochissimo colesterolo, ma ricca di proteine. E che, oggi come ieri, sa ispirare creatività e palato.





Coniglio con crumble alla salvia, pag. 79

Tegamini Atelier Bellinzona e 100 Fa, canovaccio Atelier Bellinzona, tavolo Solamente giovedì-L'utile e il dilettevole. Indirizzi a pagina 6

CONIGLIO IN SALSA AL CIOCCOLATO

PER 6 PERSONE
un coniglio pulito e tagliato a pezzi - 2 cosce di coniglio - 80 g di pancetta affumicata - 2 scalogni - 1 carota - 3 dl di brodo vegetale - 60 g di cioccolato al 70% - 30 g di pinoli - 1 foglia di alloro - 1 dl di aceto di mele - 1 cucchiaino di zucchero di canna - farina bianca - 40 g di burro - sale - pepe nero

● **1** Salate e pepate i pezzi di coniglio, infarinateli. Fate spumeggiare il burro in un tegame e rosolatevi la carne, girandola su tutti i lati per 7-8 minuti finché è dorata.
● **2** Mettete la carne in una teglia da forno con la carota mondata e tagliata a dadini, gli scalogni sbucciati e tagliati a spicchietti, l'alloro, la pancetta affumicata tagliata a cubetti e versatevi il brodo. Passate nel forno caldo a 180° per circa 50 minuti, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura. Unite l'aceto e lo zucchero e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
● **3** Nel frattempo grattugiate il cioccolato e tostate leggermente i pinoli in un padellino antiaderente. Togliete il coniglio e le verdure dal fondo di cottura, eliminate l'alloro, unite il cioccolato e mescolate fino a che si è sciolto. Servite il coniglio e le verdure irrorati con la salsa ben calda e cospargete con i pinoli.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 70 minuti ● 610 cal/porzione





Rotolo alle olive con lardo e finocchietto,

pag. 79

In questa foto: tagliere Madame Gioia, tovagliolo in lino Limonta Society, piattino Giovelab. A sinistra: piatto piano Ceramiche Bucci, sgabello L'utile e il dilettevole, canovaccio Madame Gioia, cucchiaino Mercatino Penelope. Indirizzi a pagina 6

In questa foto: pirofila monoporzione Sambonet, taglieri Madame Gioia, tovaglia 100 Fa, cucchiaio Atelier Bellinzona. A destra: piatto fondo Giovelab, tovagliolo ASA, Indirizzi a pagina 6



In gelatina alle nocciole, pag. 79

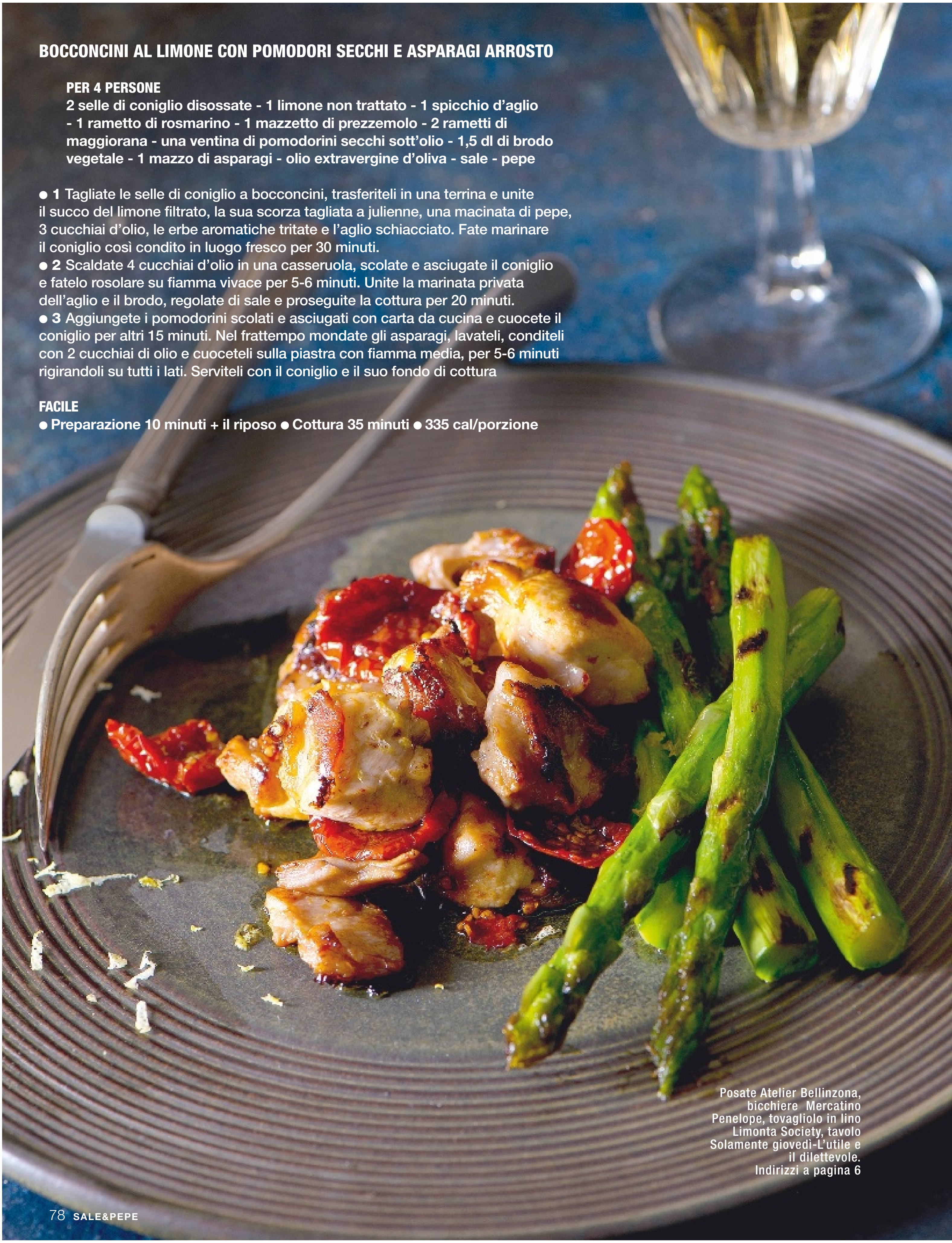
CONIGLIO TIEPIDO IN INSALATA

PER 6 PERSONE
un coniglio senza testa tagliato a pezzi - 3 carote - un porro - 1 arancia non trattata - 3 rametti di prezzemolo - 3 rametti di timo - 2 foglie di alloro - 2 bacche di ginepro - 4 cipollotti viola - 2 carciofi - 1 limone - 1 cespo di radicchio rosa - olio extravergine d'oliva - sale - 4 grani di pepe nero

● **1** Mondate il porro, pelate una carota e prelevate la metà della scorza dell'arancia. Mettete da parte un rametto di timo e legate le altre erbe aromatiche con più giri di spago da cucina, quindi riunite tutti gli ingredienti in una pentola, aggiungete pepe nero e ginepro, versate abbondante acqua fredda e portate a ebollizione.
● **2** Unite il coniglio con una presa di sale e cuocetelo per circa un'ora su fiamma bassa e a pentola parzialmente coperta. Scolate il coniglio e lasciatelo raffreddare. Grattugiate la scorza di arancia rimasta, spremetene il succo ed emulsionatelo con la scorza, unendo 5-6 cucchiai d'olio, una presa di sale e le foglioline di timo rimaste.
● **3** Disossate il coniglio, riducetelo a tocchetti e conditelo con la citronette preparata. Mondate i carciofi, tagliate ognuno in 4 spicchi e, man mano che sono pronti, metteteli a mollo in acqua acidulata con il succo di limone. Scolateli, lessateli per 6-7 minuti in acqua salata in ebollizione e scolateli.
● **4** Pelate le carote e tagliatele a bastoncini, mondate i cipollotti e tagliateli a tronchetti. Cuocete entrambe le verdure a vapore per 6-7 minuti. Disponete tutti gli ortaggi su un letto di radicchio, unite il coniglio, mescolate e servite.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 60 minuti ● 380 cal/porzione





BOCCONCINI AL LIMONE CON POMODORI SECCHI E ASPARAGI ARROSTO

PER 4 PERSONE
2 selle di coniglio disossate - 1 limone non trattato - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 rametti di maggiorana - una ventina di pomodorini secchi sott'olio - 1,5 dl di brodo vegetale - 1 mazzo di asparagi - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate le selle di coniglio a bocconcini, trasferiteli in una terrina e unite il succo del limone filtrato, la sua scorza tagliata a julienne, una macinata di pepe, 3 cucchiai d'olio, le erbe aromatiche tritate e l'aglio schiacciato. Fate marinare il coniglio così condito in luogo fresco per 30 minuti.
● **2** Scaldate 4 cucchiai d'olio in una casseruola, scolate e asciugate il coniglio e fatelo rosolare su fiamma vivace per 5-6 minuti. Unite la marinata privata dell'aglio e il brodo, regolate di sale e proseguite la cottura per 20 minuti.
● **3** Aggiungete i pomodorini scolati e asciugati con carta da cucina e cuocete il coniglio per altri 15 minuti. Nel frattempo mondate gli asparagi, lavateli, conditeli con 2 cucchiai di olio e cuoceteli sulla piastra con fiamma media, per 5-6 minuti rigirandoli su tutti i lati. Serviteli con il coniglio e il suo fondo di cottura

FACILE
● Preparazione 10 minuti + il riposo ● Cottura 35 minuti ● 335 cal/porzione

Posate Atelier Bellinzona, bicchiere Mercatino Penelope, tovagliolo in lino Limonta Society, tavolo Solamente giovedì-L'utile e il dilettevole. Indirizzi a pagina 6



CONIGLIO CON CRUMBLE ALLA SALVIA

PER 4 PERSONE
4 cosce di coniglio - 80 g di guanciale a fette - 100 g di mollica di pane tipo pugliese - un cipollotto - un limone non trattato- 6 foglie di salvia - 2 uova - 1 dl di latte - 4 cucchiai di brandy - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Mondate il cipollotto e tagliatelo a fettine. Riunitelo nel mixer con la mollica di pane, il latte, le uova, una presa di sale, le foglie di salvia, la scorza di limone e una generosa macinata di pepe. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.
● **2** Spremete il limone, versate il succo sulle cosce di coniglio e lasciatele marinare per 20 minuti. Scolatele e trasferitele in 4 padellini da una porzione. Regolate di sale e irrorate con 2 cucchiai d'olio per ciascun padellino, unite il guanciale tagliato a pezzetti e il brandy, quindi cuocete il coniglio in forno già caldo a 180° per 20 minuti.
● **3** Cospargete il coniglio con il composto di pane e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + il riposo**
● **Cottura 40 minuti**
● **590 cal/porzione**



ROTOLO ALLE OLIVE CON LARDO E FINOCCHIETTO

PER 4 PERSONE
un coniglio disossato con il suo fegato - 12 olive taggiasche - 50 g di lardo a fette - 20 g di finocchietto selvatico - 3 spicchi d'aglio - mezzo bicchiere di vino bianco - 30 g di burro - sale - pepe nero

● **1** Disponete il coniglio su un foglio di carta da forno. Salatelo e cospargetelo con il lardo tritato insieme al finocchietto, una presa di sale e una macinata di pepe.
● **2** Tagliate il fegato a tocchetti e cospargetelo sul coniglio insieme alle olive snocciolate. Arrotolate la carne partendo dal lato piu' corto, legatela con lo spago da cucina e insaporitela con una presa di sale.
● **3** Rosolate il rotolo in una casseruola con il burro spumeggiante e gli spicchi d'aglio schiacciati, bagnatelo con il vino bianco e trasferite la casseruola in forno già caldo a 160°. Cuocete il coniglio per un'ora e 20 minuti bagnandolo con il suo fondo di cottura, lasciatelo riposare 5 minuti e servitelo tagliato a fette accompagnando, se vi piace, con un'altra manciata di olive.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 90 minuti**
● **440 cal/porzione**



IN GELATINA ALLE NOCCIOLE

PER 6 PERSONE
400 g di carne trita di coniglio e le sue ossa - 200 g di salsiccia - 2 uova - 1 cipollotto - 3 cucchiai di Cognac - 4 rametti di timo - 40 g di nocciole tostate - 1 carota - 1 cipolla - 1 costola di sedano - 4 gambi di prezzemolo - 10 g di gelatina in fogli - 20 g di burro - sale - pepe

● **1** Ammollate la gelatina in acqua fredda. In una casseruola riunite le ossa del coniglio, la carota, la cipolla, 2 rametti di timo, il sedano e i gambi di prezzemolo, versate 1 l d'acqua e portate a ebollizione. Salate il brodo e proseguite la cottura per 30 minuti. Filtratelo, unite la gelatina scolata e mescolate finché si è sciolta.
● **2** Mondate il cipollotto e frullatelo nel mixer con la salsiccia, la carne di coniglio, le foglioline del timo rimasto, il Cognac, una presa di sale e una macinata di pepe.
● **3** Trasferite il mix in una ciotola, unite 30 g di nocciole e mescolate con una spatola. Suddividete il composto in 4 pirofiline di ghisa da porzione leggermente imburrate, compattatelo con il dorso di un cucchiaio e chiudete con il coperchio.
● **4** Cuocete le terrine in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti e lasciatele raffreddare. Inclinate le pirofiline e sgocciolate, versate il brodo nelle pirofile, unite qualche nocciola e trasferite in frigo per almeno 6 ore. Servite la terrina dopo averla affettata.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 70 minuti**
● **305 cal/porzione**


COLOMBA PASQUALE AL CIOCCOLATO
Ingredienti per 6 persone
150 g di Zefiro, 150 g di burro, 3 uova, 170 g di farina 00, 60 g di cacao amaro, 1 bustina di lievito per dolci, 50 g di pasta di zucchero
In una ciotola disponete le uova, lo zucchero finissimo Zefiro ed il burro fuso. Mescolate con un mestolo di legno ed aggiungete il cacao. Con Zefiro infatti grazie alla sua granulometria finissima non servirà sbatterlo con le uova per scioglierlo, a tutto vantaggio della velocità di esecuzione e senza l'ausilio delle fruste elettriche. Mescolate ancora per amalgamare ed aggiungete la farina setacciata assieme al lievito. Una volta incorporati tutti gli ingredienti versate in uno stampo a forma di colomba: potete usare gli appositi pirottini o uno stampo al silicone. Infornate a 170° per 40 minuti. Nel frattempo colorate metà della pasta di zucchero con del cacao impastandolo assieme con le mani. Formate delle palline e schiacciatele per ottenere i petali dei fiori e avvolgete attorno ad un cilindretto di pasta di zucchero che fungerà da pistillo. Per le foglie formate degli ovali, schiacciateli e incidete con il dorso di un coltellino per formare le venature. Una volta fredda guarnite la colomba con i fiori e le foglie e, a piacere, accompagnate con delle uova sode colorate deposte in voul au vent a mo' di nido.
Lezioni di Zefiro
CON ZEFIRO LA PASQUA DIVENTA SPECIALE!
Il segreto di un dolce eccellente sta nella selezione degli ingredienti a partire dalle cose più semplici.
Zefiro di Eridania grazie ai suoi cristalli fini si unisce velocemente all'impasto, creando composti delicati e soffici, e si fonde perfettamente nella morbida texture delle creme.
Prova la novità Zefiro di canna, l'unico zucchero finissimo di pura canna, che si presta perfettamente alla preparazione dei dolci e dessert.
Zefiro, il tuo prezioso alleato in cucina!
Prova la NOVITÀ Zefiro di Canna
Eridania
Zefiro
Incredibilmente fine, immediatamente solubile
100% Italiano
Prova la novità!
Zefiro di Canna
Segui Eridania su:
e scopri il nostro blog
www.chiacchieredolci.it

Vini & coniglio

BIANCHI DELICATI PER RICETTE POCO ELABORATE. E POI ROSATI GENEROSI E ROSSI AUTOREVOLI

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto



CON BIANCHI MORBIDI E PROFUMATI

In una sommaria classificazione delle carni, il coniglio fa parte degli animali da cortile dalla carne tenera e chiara. Il gusto ha una sapidità moderata, la consistenza è magra e dunque, se le ricette non sono particolarmente condite, si può immaginare un abbinamento con un vino bianco: per esempio il Pigato della Riviera Ligure di Ponente che concilia l'influsso odoroso del mare con la radicalità della terra. La presenza, invece, dell'aceto nella "cacciatora" favorisce l'uso di un Marino Superiore, bianco laziale nella versione vinificata sulle bucce, dalla quale ottiene sia la tannicità per governare l'intingolo sia la stoffa morbida per attenuare il gusto agro. Il secco Albana di Romagna si confronta alla pari con l'aromatico crumble alla salvia; la fresca tenerezza dell'insalata merita la levità di un Vermentino dei Colli di Luni; un bianco rotondo e dotato dal profumo spiccato, come il Pinot bianco alsaziano, mette in luce la soave finezza della terrina. Infine, la dinamica partecipe e calorosa di un Verdicchio dei Castelli di Jesi è ideale abbinata alle carni bianche così come alla cucina vegetariana.

ROSSI E ROSATI VERSATILI

Se abbiamo una base con olio, pomodoro e olive nere il Cerasuolo d'Abruzzo, rosato generoso e incisivo, gestisce l'untuosità del sugo e sposa l'intonazione mediterranea del piatto. Un ampio ed elegante Volnay, rosso da Pinot Noir in purezza ottenuto nella celebre Côte d'Or, in Borgogna, è l'ideale con coniglio, vegetali d'autunno e battuto di pancetta. Sul marchigiano "potacchio" si distingue un vino del medesimo territorio, il fervido e autorevole Rosso Conero. Mentre per sposare l'esotica vitalità della ricetta al cioccolato troviamo il Nero d'Avola del territorio occidentale, più graduale e meno sanguigno di quello orientale.



ALBANA VIGNA ROCCA
Azienda Agricola Tre Monti, Imola (BO), 0542 657116; 9 €.
Grande impegno nel recupero dell'antico vino romagnolo a lungo bistrattato: Vigna della Rocca affianca all'asciuttezza del palato una lunghezza da bianco di alto profilo; bene col coniglio ma anche con frutti di mare cotti (pag. 79).

VERDICCHIO DEI CASTELLI DI JESI **Azienda Agricola Vallerosa Bonci, Cupramontana (AN), 0731 789129; 15 €.**
La contrada San Michele è un terroir magico per il Verdicchio. Da qui viene un bianco duttile che l'azienda di Cupramontana interpreta con l'ambizione di poterlo affinare anche qualche anno; in virtù degli ingredienti vegetali è perfetto con rotolini e bocconcini (pag. 78 e 79).

NERO D'AVOLA
Feudo Montoni, Palermo, 091 513106; 11 €.
I profumi di cacao del Nero d'Avola si sposano con la ricetta al cioccolato; il vino di Feudo Montoni è aperto a molti altri abbinamenti, dalle zuppe di pescedel basso Meditarraneo alle specialità di carne della cucina palermitana (pag. 74).

VERMENTINO DEI COLLI DI LUNI **Azienda Agricola Santa Caterina, Sarzana (SP), 0187 629429, 10 €.**
Il proprietario di Santa Caterina ha scelto la conduzione biodinamica per qualificare la terra della sua azienda e restituire attraverso tutti i vini i frammenti più luminosi di ogni vigneto. Il Vermentino è aereo e sapido, da provare su antipasti caldi a base vegetale e insalate tiepide di mare (pag. 77).

Corsi di cucina
PER ADULTI

CORSI MONOTEMATICI. Lezioni attive su diverse tipologie di piatti, ingredienti e menu per tutte le occasioni. Per imparare e scoprire tutti i segreti in cucina.

CORSI A PIÙ LEZIONI. Percorsi attivi dedicati ai più gustosi temi gastronomici che permetteranno un viaggio a 360° tra ricette, tecniche e trucchi da veri chef.

Corsi di cucina
PER BAMBINI

SOLO BAMBINI. Un'avventura del gusto che stimola la fantasia da vivere e assaporare in compagnia di tanti nuovi amici.

A QUATTRO MANI. Un'esperienza entusiasmante che coinvolge i piccoli cuochi insieme a papà e mamme: un modo divertente per crescere insieme.

Per tutti kit omaggio con grembiule, ricettario e notebook.

Ti aspettiamo in Piazza Diaz 5.
Per info vai su **www.scuoladicucina.it** *oppure chiama il numero* **02.75423300** *ore 10-12 e 16-18*

Puoi pagare il tuo corso sul sito o direttamente in sede

la Scuola di Cucina
sale&pepe

IN COLLABORAZIONE CON

ca'puccino · Arclinea · NEFF

SPONSOR UFFICIALI

PHILIPS · Emilia Zaini Cioccolato dal 1913 · Saeco · Virgilio · Sambonet To Kitchen · Chini

Borragine, rucola tarassaco

È IL LORO MOMENTO CLOU: RACCOLTE NEI PRATI, O ACQUISTATE DALL'ORTOLANO, QUESTE TENERE PIANTINE SONO BUONE E VERSATILI. MA RICHIEDONO QUALCHE ATTENZIONE

di Miriam Ferrari, foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda, in cucina Livia Sala




1


2


3

PELOSA E SAPORITA

● La borragine (foto 1) è una pianta alta fino a 80 cm con foglie ovali ricoperte da una fitta peluria; da maggio a settembre si arricchisce di fiorellini azzurri, anche questi commestibili. Il suo gusto ricorda il cetriolo e la mela matura.
Le foglie giovani si possono unire alle insalate, le altre vanno cotte per ammorbidirle ed eliminare la peluria: staccatele dalla radichetta (foto 2), lessatele, poi immergetele in acqua e ghiaccio (foto 3). Si utilizzano soprattutto per frittate, frittelle e ripieni.

PICCANTE E SELVAGGIA

● La rucola selvatica (foto 1), presenta foglie allungate e frastagliate, a differenza di quelle della rucola coltivata, più larghe e arrotondate. Ha sapore acidulo piccantino, più lieve a primavera, più intenso in estate. Si consuma cruda: dopo il lavaggio va asciugata in un telo (foto 2), mescolata alla misticanza o utilizzata come “letto” aromatico di pesci o carni grigliate. Frullando le foglie con olio e succo di limone (foto 3), si ottiene un pesto particolarmente profumato.


1


2


3


1


2


3

AMARO E SALUTARE

● Il tarassaco (foto 1), conosciuto anche come cicoria matta o dente di leone, ha foglie oblunghe, lanceolate, con margine dentato, dal gusto gradevolmente amaro. È usato soprattutto per preparare insalate disintossicanti, ideali per depurare l’organismo dopo l’inverno. Si scelgono le foglie più tenere, si spezzano con le mani (foto 2), si lavano e si asciugano nella centrifuga per insalata (foto 3). I boccioli appena nati si possono conservare sott’aceto come i capperi.





FRITTELLE DI BORRAGINE ALL'ACCIUGA

● **1** Mescolate in una ciotola 250 g di farina con 1 cucchiaino di lievito istantaneo, 3 uova, 1 bicchierino di vino bianco, sale, pepe e acqua quanto basta per ottenere una pastella fluida. Lessate in acqua bollente salata 2 manciate di foglie di borragine, scolatele, strizzatele e tritatele grossolanamente, poi unitele alla pastella.

● **2** Mescolate al composto 4 filetti d'acciuga schiacciati e qualche foglia di basilico spezzettata; friggetelo a cucchiaiate in abbondante olio ben caldo. Scolate le frittelle ben dorate e servitele.

INSALATA DI TARASSACO ALLA FRUTTA

● **1** Sbucciate a vivo 1 pompelmo rosa e ricavatene gli spicchi; durante questa operazione raccogliete il succo che cola, versatelo nella tazza del mixer, unite 50 g di fragole, 3 cucchiai di olio d'oliva, 1 cucchiaio di aceto balsamico, sale, pepe e frullate.

● **2** Lavate e asciugate 2-3 manciate di foglie tenere di tarassaco, mettetele in un'insalatiera e mescolatevi gli spicchi di pompelmo, 4-5 fragole a fettine, 100 g di feta a dadini e qualche gheriglio di noce. Condite l'insalata con la salsina preparata. Potete accompagnarla con fettine di pane alle noci.









FILETTI D'ORATA SU LETTO DI RUCOLA

● **1** Condite 4 filetti d'orata con un filo di olio, poco succo di limone e qualche scorzetta, 3-4 ciuffi di rosmarino, sale e pepe. Lasciateli insaporire per mezz'ora. Scaldate una padella antiaderente appena unta di olio, sistematevi i filetti d'orata scolati dalla marinata e cuoceteli 3 minuti per parte. Se la padella è troppo piccola cuocete 2 filetti alla volta.

● **2** Sistemate su un piatto da portata, o su 4 piatti individuali, un letto di foglie di rucola, distribuitevi 8 pomodorini a spicchi, appoggiatevi sopra i filetti d'orata caldi e servite.

CURIOSITÀ IN PILLOLE

• LA BORRAGINE Era apprezzata fin dall'antichità come "pianta della felicità", così almeno la definiva Plinio nella sua Storia Naturale. Per gli antichi romani il vino alla borragine era un perfetto antidoto alla tristezza, per i Celti il miglior rimedio per infondere coraggio ai guerrieri in battaglia.

• LA RUCOLA SELVATICA Per le sue proprietà tonico-stimolanti un tempo si attribuivano a questa pianta poteri afrodisiaci, tanto da proibire ai monaci di coltivarla nei loro conventi. Ancora oggi, a Roma, c'è chi ci crede e va a raccoglierla tra i muri dell'Appia Antica perché, così dice la tradizione, in altri luoghi non avrebbe le stesse proprietà.

• IL TARASSACO Il termine "taraxacum" è costituito da un insieme di parole greche che significano "rimedio dopo ogni male": questa pianta infatti è ricca di molte sostanze preziose per la salute, ma attenzione al lattice contenuto nello stelo, dove si concentra la taraxacina che in quantità eccessiva può essere tossica.



Piatti Ceramiche libere.
Indirizzi a pagina 6

NEL PROSSIMO NUMERO: GLI ASPARAGI



Crea *e decora*

DELICATI ABBINAMENTI CROMATICI E RICERCATE GUARNIZIONI IN UNA SFILATA DI DESSERT PER OCCASIONI SPECIALI

a cura di Marina Cella, ricette di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni, styling di Patrizia Cantoni

Tessuto Silva, teglia Guardini, spatole Silikomart, bocchette Guardini. Nella pagina accanto: tavolo 100FA, teglie grigie e sac à poche Tescoma, te glia bianca Guardini, tagliabiscotti appesi Birkmann, nastri Le mercerie. Indirizzi a pagina 6

SPONGE CAKE MULTICOLOR

PER 12 PERSONE
per la base: 300 g di burro + quello per gli stampi - 300 g di zucchero - 300 g di farina autolievitante - 6 uova - 1 baccello di vaniglia - 1 pizzico di sale
per la guarnizione: 5 cucchiai colmi di confettura di ribes rosso o altra a scelta - 250 ml di panna fresca - 500 g di mascarpone - 175 g di zucchero - coloranti alimentari in gel azzurro, rosa, verde e turchese

● **1** Imburrate e rivestite di carta da forno 2 stampi a cerniera di 16 cm di diametro e 1 di 12 cm. Riunite il burro morbido, lo zucchero, il sale e i semi della vaniglia in una ciotola e lavorateli con le fruste fino a rendere l'impasto soffice e spumoso.
● **2** Sbattete leggermente le uova in un'altra ciotola e unitele gradatamente alla crema di burro. Se l'impasto tende a separarsi troppo aggiungete 2-3 cucchiai di farina. Poi unite la farina setacciata e mescolate brevemente.
● **3** Suddividete l'impasto nei 3 stampi e cuocete nel forno caldo a 175° per circa 30 minuti quello piccolo e per 35 minuti i più grandi. La base è cotta quando è gonfia e dorata, i bordi tendono a staccarsi dallo stampo e se premuta con un dito si risolleva. Fate raffreddare le torte, sformatele e, se fossero troppo gonfie, pareggiate quelle grandi eliminando la calottina superiore.
● **4** In una ciotola lavorate il mascarpone e lo zucchero con le fruste fino a renderli soffici e spumosi. In un'altra ciotola montate la panna poi incorporatela al mascarpone. Stendete uno strato di confettura sopra una delle torte da 16 cm e sovrapponetevi la seconda. Spalmatevi al centro un altro strato di confettura e appoggiatevi sopra la tortina più piccola. Ricoprite tutta la superficie e i bordi della torta con un velo di crema di mascarpone stendendola con una spatola.
● **5** Suddividete in 4 parti uguali la crema di mascarpone rimasta e tingetela con i 4 coloranti. Trasferite le 4 creme ottenute in altrettante sac à poche con bocchette a stella di 1 cm e spremete sulla superficie del dolce tanti ciuffetti di crema, alternando i colori e ricoprendolo completamente. Tenete in frigo fino al momento di servire.

MEDIA ● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 35 minuti** ● **700 cal/porzione**





romantiche suggestioni

Tavolo anni 60 Luca Campogiani, teglia Stadter, piatto rettangolare Coincasa, pennelli Guardini. Nella pagina accanto: gratella Colmport, teglia Pavoni. Indirizzi a pagina 6

CIAMBELLE PERSIANE ALLA ROSA E PISTACCHI

INGREDIENTI PER 12-15 CIAMBELLE
110 g di farina autolievitante - 110 g di burro + quello per lo stampo - 110 g di zucchero - 2 uova - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di acqua di rose - 4 bacche di cardamomo - qualche pistillo di zafferano - 50 g di pistacchi sgusciati - 1 pizzico di sale
per la glassa: 100 g di zucchero a velo - succo di limone
per le rose brinate: 2 piccole rose non trattate - 1 albume - zucchero

● **1** Imburrate uno stampo da 12 ciambelle (di 7 cm di diametro l'una). Pestate i semi del cardamomo con i pistilli di zafferano. Frullate finemente 30 g di pistacchi.
● **2** Con le fruste elettriche lavorate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero fino a renderlo soffice e spumoso; unite le uova, uno alla volta, la scorza di limone, l'acqua di rose, i pistacchi frullati, il sale e i semi di cardamomo pestati.
● **3** Setacciate la farina e unitela all'impasto senza lavorarlo troppo, mettetelo in un sac à poche e spremetelo negli stampi fino a circa 3 mm sotto il bordo. Infornate per 10-15 minuti a 180°, sfornate le ciambelle gonfie e dorate, fatele intiepidire e sformatele. Se avanza dell'impasto preparate allo stesso modo altre 3-4 ciambelle.
● **4** Immergete i petali delle rose nell'albume, sgocciolateli e passateli nello zucchero; fateli asciugare su carta da forno mentre tritate i pistacchi rimasti.
● **5** Mescolate lo zucchero a velo con succo di limone filtrato fino a ottenere una glassa fluida e, con un cucchiaio, versatela sulla parte superiore delle ciambelle. Spolverizzate con i pistacchi, decorate con i petali di rosa brinati e fate asciugare.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 15 minuti ● 155 cal/l'una



BISCOTTI CON RAMI DI PESCO

PER 20 BISCOTTI
300 g di farina - 60 g di farina di mandorle - 120 g di zucchero a velo - 180 g di burro - 55 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia - 2 tuorli - 1 pizzico di sale
per la glassa: 1 albume (di un uovo grande) - 240 g circa di zucchero a velo - succo di limone - coloranti alimentari in gel rosso e azzurro

● **1** Riunite le farine in una ciotola con lo zucchero a velo, il sale e il burro freddo a dadini. Impastate con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato. Unite tuorli e formaggio e lavorate fino a rendere l'impasto omogeneo. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare in frigo per circa 30 minuti.
● **2** Con un matterello stendete l'impasto su carta da forno allo spessore di circa 3 mm e ritagliate i biscotti con un tagliapasta dentellato rettangolare di 7x5 cm.
● **3** Trasferite i biscotti su una teglia rivestita di carta da forno e infornateli per circa 20 minuti finché risulteranno leggermente dorati sui bordi. Fateli raffreddare.
● **4** Preparate la glassa. Unite all'albume qualche goccia di succo di limone e, mescolando con una frusta, incorporate lo zucchero a velo setacciato fino a ottenere una pastella omogenea della densità di una maionese.
● **5** Tingete 3/4 della glassa con il colorante azzurro; meno della metà di quella rimasta con il rosso e lasciate bianca la rimanente. Trasferite le glasse in 3 sac à poche con bocchette lisce di 1 mm di diametro. Iniziate a decorare i biscotti delineando prima i bordi con la glassa azzurra e riempiendo poi tutta la superficie. Per renderla omogenea aiutatevi con uno stuzzicadenti. Quando è ben asciutta procedete con i rami bianchi e poi con i pallini rossi. Fate asciugare completamente.

MEDIA ● **Preparazione 45 minuti + riposo** ● **Cottura 20 minuti** ● **220 cal/l'uno**



Tavolo 100FA, gratella Petali.
Nella pagina accanto: fondo Stone Blue di Farrow&Ball, matterello e tagliabiscotti Tescoma, spatola e tubo con bocchetta Silikomart, tappetino Guardini, canovaccio Zara Home
Indirizzi a pagina 6



disegni stilizzati

pennellate di colore



Tavolo Luca Campogiani, teglia Tescoma, spatola Silikomart. Nella pagina accanto: piatto Villeroy&Boch, bicchieri Blumarine, tovagliolo Society. Indirizzi a pag. 6.

CHEESECAKE DI CIOCCOLATO BIANCO E LAMPONI

PER 8 PERSONE
per la base: 200 g di frollini al cacao - 80 g di burro
per la salsa di lamponi : 200 g di lamponi - 1 cucchiaino di zucchero - 2 cucchiaini di amido di mais
per il ripieno: 200 ml di panna - 160 g di cioccolato bianco - 240 g di formaggio cremoso tipo Philadelphia - 5 g di gelatina
per decorare: 2 vaschette di lamponi - 100 g di cioccolato fondente

● **1** Fate fondere il burro a fuoco dolcissimo. Spezzettate i frollini e passateli al mixer unendo a filo il burro fuso. Versate l'impasto in una teglia di 16 cm di diametro foderata di carta da forno pressandolo con il dorso di un cucchiaio. Mettete in frigo.
● **2** Preparate la salsa. Trasferite i lamponi in un pentolino con lo zucchero e l'amido di mais precedentemente diluito in 4 cucchiai di acqua. Portate dolcemente a ebollizione mescolando spesso e fate addensare per un paio di minuti. Filtrate la salsa attraverso un setaccio e trasferitela in una boccetta con il beccuccio.
● **3** Mettete la gelatina in acqua fredda per 5-6 minuti. Scaldate la panna e appena bolle unite la gelatina sgocciolata e mescolate finché si scioglie. In una ciotola versate la panna bollente sul cioccolato spezzettato; fate riposare qualche minuto poi mescolate energicamente finché la ganache è omogenea. Unite il formaggio.
● **4** Versate metà crema nello stampo raffreddato e guarnitela con un velo di salsa di lamponi; coprite con la rimanente crema e livellate bene. Fate cadere sulla superficie della torta una spirale di gocce di salsa di lamponi, partendo dall'esterno verso il centro. Poi con la lama di un coltello passate attraverso le gocce, dalla prima all'ultima senza interrompervi, in modo da formare tanti cuoricini. Fate raffreddare la torta in frigo per almeno 4 ore e servite con i lamponi e il cioccolato a scaglie.

MEDIA ● Preparazione 45 minuti + riposo ● Cottura 12 minuti ● 560 cal/porzione



PIZZI DI MERINGA SU MACEDONIA DI FRAGOLE E MANGO

PER 4 PERSONE
per la meringa: 50 g di albume - 50 g di zucchero a velo - 50 g di zucchero semolato
per la macedonia: 1 mango maturo - 400 g di fragole - 1 ciuffo di menta - 1 arancia - zucchero a velo

● **1** Mescolate i 2 zuccheri. Trasferite l'albume in una ciotola e montatelo con le fruste elettriche con metà degli zuccheri finché sarà sodo e lucido. Incorporate gradatamente gli zuccheri rimasti e continuate a montare fino a ottenere una meringa ben ferma. Trasferitela in un sac à poche con bocchetta liscia da 1,5 mm.
● **2** Disegnate su un foglio la sagoma di un uovo di circa 10 cm di altezza e appoggiatelo su una placca. Copritelo con la carta da forno in modo che si legga la trama in trasparenza e, spremendo la meringa con la sac à poche, disegnate prima il bordo e successivamente la parte interna dell'uovo formando riccioli e volute. Spostate il disegno in un altro punto della placca e disegnate allo stesso modo altri pizzi di meringa a forma di uovo fino a esaurire l'impasto.
● **3** Infornate la placca nel forno già caldo a 100° e fate asciugare le meringhe per 20-25 minuti. Sfornatele, fatele raffreddare e staccatele delicatamente dalla carta da forno facendovi scorrere sotto la lama sottile di un coltello.
● **4** Lavate rapidamente le fragole, sgocciolatele e tagliatele prima a fette spesse nel senso della lunghezza e poi a metà. Sbucciate il mango e tagliatelo a bastoncini. Spremete l'arancia. Suddividete fragole e mango in 4 piatti da dessert e bagnateli con un po' di succo d'arancia; guarnite ogni piatto con un pizzo di meringa, qualche fogliolina di menta e una spolverizzata di zucchero a velo e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 165 cal/porzione





Tavolo 100FA, recipiente in vetro e frusta Kitchen Aid, canovaccio Zara Home, teglia Patisse. Nella pagina accanto: sfondo e carta da parati Farrow&Ball, piatto bianco Asa. Indirizzi a pag. 6

soffici intrecci

Diplomatica di cioccolato al Porto

L'INTERPRETAZIONE DI UN GRANDE CLASSICO DIVENTA BELLA COME UNA SCULTURA E ALTERNA CONSISTENZE MORBIDE E SOFFICI, DENSE E CROCCANTI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 10 PERSONE
per la pasta biscotto: 240 g di burro - 140 g di cioccolato fondente - 4 uova - 200 g di zucchero - 120 g di farina - 160 g di gherigli di noce - 40 g di pinoli - burro e farina per lo stampo
per il cremoso al cioccolato: 175 ml di panna fresca - 75 ml di latte - 3 tuorli - 30 g di zucchero - 140 g di cioccolato gianduia
per le tegoline e la salsa al Porto: 1 albume - 50 g di zucchero - 50 g di burro - 40 g di farina - 10 g di cacao amaro - 400 ml di Porto - 200 g di zucchero canna

● **1** Per il biscotto, sciogliete il cioccolato a bagnomaria con il burro. Montate le uova in una ciotola con lo zucchero finché diventano spumose. Unitevi il composto di cioccolato continuando a montare, infine incorporate la farina poco alla volta.
● **2** Tostate noci e pinoli in forno a 170° per 4 minuti. Tritateli grossolanamente e uniteli al composto. Versate l'impasto in uno stampo a forma di fiore, o rotondo, di 25 cm di diametro imburrato e infarinato, cuocete a 170° per 20 minuti e fate raffreddare.
● **3** Per il cremoso, sbattete i tuorli con lo zucchero, unite il latte e la panna bollenti e cuocete finché la crema arriva alla temperatura di 82°. Unite il cioccolato tritato e frullate con un mixer a immersione per ottenere una crema ben emulsionata. Fate riposare in frigo 10 ore. Trasferite la crema in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia grossa.
● **4** Per le tegole, impastate tutti gli ingredienti e fate riposare in frigo 10 ore. Su un foglio di carta da forno, formate lunghi rettangoli spessi circa 2 mm spalmando il composto con una spatolina. Infornate a 170° per 4 minuti, poi spezzate le strisce ricavando le tegoline.
● **5** Per la salsa, portate a ebollizione il Porto in un pentolino con lo zucchero e lasciatelo ridurre della metà (occorreranno circa 15 minuti) in modo che diventi sciropposo.
● **6** Sformate la torta su un piatto da portata e formate sulla superficie tanti spumoncini di cremoso, spremendoli dalla tasca. Distribuite la salsa al porto a gocce tra uno spumoncino e l'altro. Disponete una tegolina in cima a ogni spumoncino e servite.

FACILE ● **Preparazione: 40 minuti + riposo** ● **Cottura: 55 minuti**

TRIONFO GOLOSO
La ricetta di **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) si ispira alla torta diplomatica che, tradizionalmente, abbina pan di Spagna e crema. Qui la base è una pasta biscotto al cioccolato fondente arricchita da una granella di frutta secca e sagomata in uno stampo a fiore: a suggerire la forma, la nipotina Margherita, che ha aiutato Chiara nella creazione del dolce dedicato alla piccola Isabella, ultima nata in famiglia. Il cremoso al cioccolato è soffice grazie alla lavorazione con il mixer a immersione e la nota croccante delle tegoline crea un piacevole contrasto con le consistenze di base e copertura, oltre a donare movimento alla torta, che diventa bella come una scultura. La salsa al Porto, densa e sciropposa, sostituisce la bagna, tipica in questi dolci, con gocce che regalano morbidezza e rotondità.







Stampo smerlato a margherita Guardini. Indirizzi a pagina 6

Friburgo, capitale della valle del latte

NELLA REGIONE SVIZZERA IN CUI NASCE IL GRUYÈRE, C'È UNA CITTÀ CHE DA SEMPRE COLTIVA LA FANTASIA ED È BELLA E PACIFICA COME UNA FIABA

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Nicoletta Valdisteno. Si ringrazia il ristorante Le Bistro dell'Hotel Cailler di Charmey per le ricette e la realizzazione dei piatti









FONDUE MOITIÉ-MOITIÉ

PER 4 PERSONE
400 g di gruyère molto stagionato - 400 g di vacherin fribourgeois dolce - 2,5 dl di Fendant vallesano (o un altro vino bianco secco leggero) - 1 spicchio d'aglio - 10 g di amido di mais - 1 cucchiaio di kirsch - 800 g di pane nero o di pane casereccio senza troppa mollica - pepe nero

● **1** Grattugiate il gruyère e tagliate a piccolissimi pezzi il Vacherin Fribourgeois. Strofinate il tegame per la fonduta con lo spicchio d'aglio. Riunitevi i formaggi, incorporate l'amido di mais, versate il vino bianco e fate sciogliere il tutto su fuoco basso mescolando continuamente.
● **2** Riducete il pane in pezzetti da 4 cm di lato, cercando di non separare la mollica dalla crosta (altrimenti i cubetti si sfaldano nel formaggio).
3 Prima di portare in tavola aggiungete il kirsch e una macinata di pepe. Servite utilizzando l'apposito fornelletto. In alternativa al pane, potete accompagnare la fonduta con piccole patate lessate con la buccia e scolate al dente.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 10 minuti**
● **720 cal/porzione**



Un museo a cielo aperto, in equilibrio tra il fascino medievale del centro storico e le installazioni oniriche di artisti contemporanei. E poi facciate gotiche (più di 200) e palazzi rinascimentali, guglie di marmo traforato e giardini segreti: tutto questo è Friburgo. Costruita nei secoli bui del Medioevo, sugli speroni rocciosi che segnano il corso sinuoso della Sarine, la Città Libera (da cui il nome Fribourg) è un incontro di culture, lingue, tradizioni. Di qua del fiume, i friburghesi parlano francese, di là la lingua ufficiale è il tedesco. Cattolici e protestanti convivono pacificamente e la cuisine di chiara ispirazione francese si affianca alla Hausküche teutonica. La Sarine, insomma, più che dividere unisce, anche grazie ai suoi ponti: dal più antico, quello di Berne, ancora in legno, al Pont du Milieu con le arcate di tufo, fino a quello di Saint Jean, ricostruito, dopo un incendio, in solida pietra. A testimoniare l'importanza e la potenza della città nei secoli passati, ecco i resti di una cinta muraria con tanto di bastioni e torri. L'emblema architettonico che la contraddistingue, però, è la Cattedrale di St. Nicolas con la sua torre alta 74 metri, dalla quale si gode un'incomparabile vista panoramica sulle campagne circostanti, sul corso della Sarine e sulla Basse Ville, la parte più antica della città, adagiata sulle rive del fiume e disseminata di chiese, conventi e fontane rinascimentali.

> segue a pag. 103

Nella pagina a sinistra, una veduta di Friburgo con il ponte di Berne che attraversa la Sarine e, nella sequenza, un'immagine storica della Maison Cailler, un'opera di Niki de Saint Phalle esposta al Musée d'art et d'histoire e una finestra nel borgo di Gruyères. Qui sotto, la fontana di Saint-Georges, nella piazza del municipio di Friburgo.



> *segue da pag. 101*

L'itinerario alla scoperta di Friburgo porta inevitabilmente alla Cappella di Lorette, elegantemente barocca che, su un'altura, regala un panorama di Friburgo da un diverso punto di vista. Altro luogo mitico da non perdere è l' Espace Jean Tinguely & Niki de Saint Phalle: ricavato in un vecchio deposito di tram è un percorso tra le sculture geniali e visionarie di Jean Tinguely, originario di Friburgo, e di sua moglie, l'artista Niki de Saint Phalle. Ma l'arte è anche altrove: per essere sicuri di non perdere nessuno dei piccoli grandi capolavori custoditi in città, niente di meglio che giocare a golf. Al di qua e al di là della Sarine, infatti, lo staff di Fribourg Tourism ha tracciato un percorso lungo il quale, come su un green, visitatori grandi e piccoli armati di mazza, pallina e mappa si ritrovano al cospetto di ponti, chiese, piazze e giardini.

Se poi si è in vena di scoperte, non lontano da Friburgo si trova il villaggio di Gruyères, magico borgo cristallizzato in un Medioevo da favola. Case d'epoca, strade acciottolate, fontane che gorgogliano, botteghe artigiane il tutto circondato dai profili scuri delle montagne. E poi, le Chateau, il castello. Abitato nel corso dei secoli dai Conti di Gruyères, dai Balivi di Friburgo e da una ricca famiglia ginevrina, alla fine dell'800, fu decorato da artisti francesi di grido (incantevoli gli affreschi di Camille Corot) e impreziosito da un idilliaco giardino all'italiana.

> *segue a pag. 104*





A destra, uno scorcio della Sarine, il fiume "bilingue" (in tedesco il suo nome è Saane) che attraversa Friburgo e segna la frontiera tra la Svizzera francofona e quella tedesca. Sotto, un falegname intento a lavorare al tornio per fabbricare trottole e altri oggetti tradizionali.



AGNELLO ALLA FRIBURGHESE E RÖSTI DI PATATE

PER 4 PERSONE
per l'agnello: 4 stinchi o 2 cosciotti d'agnello
- 1/2 dl di olio d'arachidi - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di timo - 1 rametto di rosmarino
- 20 pomodorini a pezzetti - 1 dl di vino bianco
- 1 l di fondo d'agnello (o di un buon fondo bruno)
- 50 g di uvetta - sale - pepe
per il rösti: 1 kg di patate a polpa soda - 2 cucchiai di burro - sale

● **1** Salate e pepate gli stinchi (o i cosciotti) e rosolateli da tutti i lati in una casseruola di ghisa senza condimento. Trasferiteli su un piatto e sgrassate il fondo della casseruola con carta da cucina. Soffriggete la cipolla nella stessa pentola con l'olio di arachidi, aglio, timo e aghi di rosmarino. Aggiungete gli stinchi e i pomodori. Sfumate con il vino bianco e fate evaporare.
● **2** Versate in casseruola il fondo di agnello fino a coprire la carne per 3/4 della sua altezza. Coprite e infornate a 170° per 2 ore e mezzo, bagnando ogni tanto con il fondo. Filtrate il liquido, aggiungete l'uvetta e tenete in caldo.
● **3** Preparate il rösti: lessate le patate con la buccia. Scolatele al dente, pelatele e lasciatele riposare per almeno 20 minuti. Grattugiatele con la grattugia a fori larghi e mescolatele a un cucchiaino scarso di sale. Fate rosolare il burro in una padella. Sistematevi 4 coppapasta e distribuitevi le patate, appiattendole leggermente con il dorso di un cucchiaio, in modo da formare 4 dischi. Cuocete 5 minuti per lato e distribuiteli nei piatti con gli stinchi, un cucchiaio del fondo preparato e servite.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 3 ore**
● **765 cal/porzione**





Il castello di Gruyères che, al suo interno, ospita i bozzetti e le opere di HR Giger, creatore del mostro cinematografico Alien. A sinistra, il Giger Bar, dedicato allo stile horror dell'artista e, sotto, i tipici cuchaule, panini dolci impastati con lo zafferano.





> segue da pag. 103

Accanto alle sue eleganze rinascimentali, come nelle fiabe dei Fratelli Grimm , si trova anche l'incubo: è l'Hans Ruedi Giger Museum, dove sono raccolti dipinti, sculture e bozzetti del creatore di Alien, il celebre mostriciattolo dell'omonimo film in cui riecheggiano suggestioni di Arnold Böcklin, Max Ernst, Dalí. Per i patiti del fanta-horror c'è anche un Giger Bar dove tutto è ispirato al film e alle sue creature inquietanti.

Una panna non basta, meglio doppia

Dal villaggio ai caseifici il passo è breve: è dal latte delle mucche di queste vallate e degli alpeggi di Moleson, infatti, che nasce uno dei più gustosi formaggi svizzeri, il Gruyère. Per scoprirne tutti i segreti bisogna visitare la Maison che gli è stata dedicata. Si segue un percorso ipertecnologico attraverso gallerie a vetrate per vedere i mastri casari intenti nelle varie operazioni, dalla cagliatura alla salatura (il bain du sal) e dall'invecchiamento al lavaggio delle forme per arrivare alla degustazione delle diverse stagionature nel bistrot annesso alla Maison. Se ancora non basta, fondue, raclette e croute au fromage sono proposti un po' ovunque nella regione: piatti robusti per appetiti robusti dove, come si capisce, i formaggi (Gruyère&Co) giocano da protagonisti. Altra ghiottoneria è la Gruyère double crème, una pannosa "panna doppia" che accompagna le meringhe, i frutti di bosco, i dolci di pere à Botzi (altra tipicità locale) o entra nella composizione dei croquets, i biscottoni che festeggiano la fine alla transumanza negli alpeggi e il ritorno delle mandrie nel fondovalle. Rimane ancora del tempo? Allora via, sul Moleson con una funicolare interamente a vetri: dagli oltre 2000 metri della vetta, il panorama è grandioso e nelle giornate più luminose le Alpi non hanno segreti.


Delicius
PARMA DAL 1974
The Ad Store Italia
La genuinità ha
un gusto semplice,
Delicius



TORTA AL VIN CUIT DE POIRES À BOTZI

PER 4 PERSONE
1 confezione di pasta brisée - 3 dl di latte - 2 cucchiai di farina - 75 g di zucchero - burro per la teglia - 2 dl di vino cotto di pere Botzi (prodotto locale realizzato con una lunga cottura delle pere)

● **1** Imburrate una teglia rotonda con diametro di circa 24 cm e stendetevi il disco di pasta brisée. Mescolate la farina con il latte, il vino cotto di pere Botzi e lo zucchero.
● **2** Versate il composto sul disco di pasta e livellatelo bene. Preriscaldate il forno a 200° e cuocete il dolce per 35 minuti. Servite il dolce freddo o tiepido accompagnato, se vi piace, da una cucchiaiata di panna montata (nel Gruyère si accompagna con la double crème).

FACILE ● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 35 minuti**
● **405 cal/porzione**

TACCUINO DI VIAGGIO

L'AIGLE NOIR
Rue des Alpes 10, Friburgo, tel. 026 3224977
In un palazzo tutto stucchi, decori e affreschi rinascimentali, una cucina del territorio rivisitata. Da provare il foie gras con vellutata di porcini.

LE SAPIN
Rue du Centre 25, Charmey tel. 026 9272323
Ai piedi della collina di Gruyères, un ristorante d'atmosfera dove assaggiare tutte le specialità locali.

LE BISTRO
Gros-Plan 28, Charmey tel. 026 9276262
La sala da pranzo è spalancata sulla vallata e sui profili del Moleson. Ai fornelli Jean Marie Pelletier e Maxime Duplan si destreggiano tra piatti della regione e preparazioni giovani e sperimentali.

CANTINA DEL MULINO
Pl. des Ormeaux 1, Friburgo
Enoteca minimal con la rappresentanza del mondo vinicolo svizzero e non solo.

SCIBOZ
Bd de Pérolles 18/A, Friburgo
Sciccosa boutique di formaggi con il meglio della produzione locale.

BOULANGERIE DU TILLEUL
A Pont Muré 2, Friburgo
Metà panetteria, metà pasticceria con le ghiottonerie tipiche della città: i croquets, la cuchaule e la mostarda di pere.

MAISON DU GRUYÈRE
Place de la Gare 3, Pringy-Gruyères
Vi nascono 48 forme di formaggio DOP al giorno. E lo spettacolo, live, è assicurato. Nello stesso edificio, il Marché gruérien dove acquistare anche meringhe, double crème e preparati per fondue.

BOUTIQUE VILLARS
Rue du Bourg 36, Gruyères
Una bottega d'altri tempi con tutto l'assortimento di Villars, cioccolatiera ultracentenaria. Da assaggiare, le lacrime di Kirsch.

MAISON CALLIER
Rue Jules Bellet 7, Broc
Per una full immersion nel mondo del cioccolato: si parte dalle fave di cacao e si arriva alla degustazione di praline, cioccolatini, cuori fondenti, bonbon.



Una carrellata di prodotti tipici della zona di Friburgo: le meringhe servite con la double crème (una panna molto ricca), il formaggio Gruyère prodotto dall'omonima Maison, i cioccolatini Cailler.





IL PESTO È MEGLIO GUSTARLO QUI, *in Liguria.*



DORMI 3 PAGHI 2

WEEKEND IN LIGURIA

LA DOMENICA NOTTE È OMAGGIO

DAL 10 APRILE AL 10 GIUGNO

Le delizie della buona cucina sono l'ottimo contorno di un weekend in Liguria.

Scegli gli itinerari gourmet per gustare tutte le specialità liguri: dall'olio extravergine d'oliva DOP ai vini locali che accompagnano la sottile e fragrante farinata. Vanto e orgoglio della gastronomia locale è il pesto, tradizionale condimento a base di basilico DOP insaporito dai pinoli, un vero e proprio rito. Come quello della focaccia, bassa e calda, perfetta in ogni momento della giornata.

Prenota subito su:
WWW.WEEKENDINLIGURIA.IT

LIGURIA
www.turismoinliguria.it


sale&pepe Veg
IN EDICOLA DAL
Panini tutti vegetali, spaghetti di riso, soia e konjac,
torte salate, cucina raw, dolci integrali e gelati.
Sul nostro Sale&PepeVeg 100 pagine di ricette buone
e sane per vegetariani e vegani, ma non solo.
31
MARZO

Alchimie d'Oriente

ELEONORA DE MARCHI, ESPERTA DI CUCINA ASIATICA, PREPARA PER NOI IL PIATTO TIPICO DEL BHUTAN E UNA SPECIALITÀ INDIANA

di Alessandro Gnocchi, foto di Michele Tabozzi



DA MANTOVA ALL'HIMALAYA
Eleonora de Marchi, abita a Mantova, dove per lungo tempo ha gestito due ristoranti. Ora svolge l'attività "food consultant" ed è consigliere dell'Associazione Amici del Bhutan - Sezione Italia. In questa veste, e grazie alla sua esperienza professionale, tiene nel Paese asiatico corsi di formazione per il personale di cucina nelle scuole e nelle strutture alberghiere.



Oggi si dice "fusion", ma si potrebbe chiamare alchimia il sapiente insieme di sapori, colori e coinsistenze che Eleonora de Marchi ha scoperto in un angolo sperduto dell'Asia. Tutto merito di un incidente, dice lei: "Dopo quasi un anno di immobilità, la migliore riabilitazione è stato un viaggio nel regno himalayano del Bhutan all'insegna del trekking". La passione per la cucina, il mestiere di ristoratrice e la curiosità per i cibi altrui hanno fatto il resto: così è nata l'idea di realizzare le ricette tipiche della cucina asiatica attraverso le tecniche occidentali, che è diventata la sua specialità. Per noi, Eleonora ha reinterpretato il riso con peperoni e peperoncini al formaggio, il piatto bhutanese più popolare, e le polpettine più diffuse nell'India settentrionale.


2


1


3


4

RISO NERO CON PEPERONI E PEPERONCINO IN CREMA DI FORMAGGIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di riso Venere - 400 g di peperoni tipo friggitelli - 100 g di peperoncini rossi dolci e poco piccanti - 300 g di feta - 3 cucchiai di gorgonzola morbido - brodo vegetale - 2 spicchi d'aglio - olio di semi - 4 pomodorini ciliegia - sale

● **1** Portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocetevi il riso per circa 40 minuti.
● **2** Intanto, lavate i peperoni e i peperoncini, asciugateli e, con un coltello, tagliateli a metà nel senso della lunghezza.
● **3** Pulite bene l'interno di peperoni e peperoncini togliendo accuratamente tutti i semi.
● **4** In una casseruola, fate insaporire 5-6 cucchiai d'olio con l'aglio schiacciato.
● **5** Quando l'aglio comincia a dorare, unite le verdure preparate, aggiungete 1 mestolo di brodo vegetale e fatele cuocere per circa 3 minuti.
● **6** Aggiungete la feta sbriciolata, il gorgonzola e fateli sciogliere fino a quando formano un sugo cremoso ben amalgamato con i peperoni e i peperoncini.
● **7** Togliete il riso dal fuoco, scolatelo, disponetelo sui piatti singoli dandogli una forma tonda con un coppapasta del diametro di 7- 8 cm e aggiungete la crema di verdure e formaggio. Decorate con i pomodorini ciliegia tagliati a metà e servite.


5


6


7

MEDAGLIONI DI SPINACI E LENTICCHIE IN SALSA DI POMODORO PICCANTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di lenticchie rosse - 300 g di spinaci - 1 uovo - 200 g di passata di pomodoro - 200 g di pangrattato - curcuma in polvere - cumino - curry - peperoncino piccante - zucchero - 4 spicchi d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** In una piccola casseruola, portate a ebollizione 1 l d'acqua con le lenticchie, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di cumino, 1 pizzico di peperoncino e 1 pizzico di curry.
● **2** Nel frattempo, in un pentolino, fate soffriggere 2 spicchi d'aglio in 3 cucchiai d'olio, unite la passata di pomodoro, 1 cucchiaino raso di zucchero, 1 pizzico di peperoncino e aggiustate di sale; poi, fate cuocere fino a ottenere una salsa densa.
● **3** In una casseruola, portate a ebollizione abbondante acqua, sbollentate gli spinaci e scolateli; strizzatene bene 2/3 e il resto tenetelo da parte.
● **4** Scolate le lenticchie, poi trasferitele in un contenitore alto e stretto con gli spinaci strizzati, l'uovo, 1 pizzico di curry, poco sale e frullate con il frullatore a immersione. Se l'impasto ottenuto risulta troppo morbido, potete aggiungere un po' di farina.
● **5** A parte, in una padella dal fondo antiaderente, fate dorare il pangrattato con 2 cucchiai d'olio extravergine d'oliva, 1 pizzico di sale e 1 spicchio d'aglio. Aggiungete 1 cucchiaino di curcuma e mescolate fino a quando il pangrattato ha preso un bel colore giallo.
● **6** Prelevate 1 cucchiaio alla volta dell'impasto preparato, passatelo nel pangrattato alla curcuma e, aiutandovi con le mani, formate tanti medaglioni impanati.
● **7** Disponete i medaglioni su una placca rivestita di carta da forno e infornate a 180° per 20 minuti. Poi, sfornateli e serviteli con la salsa e gli spinaci tenuti da parte.


1


2


3


4



5


6


7



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

IP



BISCOTTI VEGAN BIO

Il Gruppo MangiarsanoGerminal presenta due nuove referenze della gamma Germinal Bio Vegan: i Biscotti Gocce di Cioccolato e i Biscotti Tè Verde. Prodotti gustosi e leggeri pensati per un'alimentazione senza proteine animali.



MOZZARELLA BIO BRIMI

Prodotta esclusivamente con il latte fresco Bio Brimi da agricoltura biologica e certificata secondo le normative europee, Brimi Mozzarella Bio ha un naturale contenuto di grassi e un piacevole sapore fresco di latte e panna. È acquistabile in pratici e comodi bocconcini da 100 grammi.



MERLETTAIE OFFIDA DOCG

Il bianco MERLETTAIE Offida D.O.C.G. è un Pecorino dell'azienda Ciù Ciù che ha conquistato numerosi riconoscimenti a livello internazionale. Il Pecorino, nobile vitigno italico, è capace, anche con gli anni, di sprigionare intensa personalità evocando sensazioni eteree e persistenti.



SOIA EDAMAME OROGEL

La soia Edamame Orogel viene coltivata esclusivamente in Italia. I baccelli di soia vengono raccolti ancora verdi e teneri per poi essere lavorati con cura e immediatamente surgelati per conservare al meglio le caratteristiche nutritive.



GOJI XING DAL

Le bacche di Goji a marchio "Xing Dal" di Prodigi della Terra sono coltivate tra 1300 e 1500 metri, raccolte a mano nel giusto tempo di maturazione, essiccate al sole, prodotte secondo un disciplinare che ne salvaguarda l'integrità, dalla coltivazione al confezionamento, con oltre dieci certificazioni.



YOGURT MIX STUFFER

Stuffer ha creato una nuova linea di yogurt cremosi da miscelare a miele, croccanti praline e fiocchi di mais al cioccolato, in un mix perfetto tra gusto e praticità. Tre le nuove gustose referenze: yogurt Herakles con miele, yogurt alla vaniglia con Choco Flakes e yogurt alla vaniglia con Choco Balls.



OLIO CUORE

Olio Cuore è naturalmente ricco di acido linoleico, contiene naturalmente fitosteroli ed è fonte di vitamine B6 ed E. Per il suo gusto gradevole e leggero è particolarmente indicato per i piatti a crudo ma si sposa bene anche con alcuni tipi di cottura come nel caso di fritture leggere.



MOUSSE FIBRA+ AD CHINI

La Mousse Fibra + è la vellutata di frutta di AD Chini, realizzata con purea di mela e con l'aggiunta di fibra che mantiene inalterate tutte le proprietà della frutta fresca e rappresenta la soluzione ideale per regolarizzare la funzionalità intestinale. Senza conservanti, coloranti e zuccheri aggiunti.



RIO BIOLOGICO TUTTO CUCINA

Rio Biologico Tutto Cucina è il prodotto ideale perché unisce alla sicurezza dei componenti naturali la forza delle azioni sgrassanti e igienizzanti. È a pH neutro, anallergico, antistatico ed è efficace per tutti i tipi di materiali lavabili.

Tendenze tovaglie

DAI FIORI ALLE RIGHE, DAI MOTIVI GEOMETRICI ALL'EFFETTO STROPICCIATO... LE TAVOLE SI VESTONO DI FANTASIA E ORIGINALITÀ

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

La tovaglia ha una storia antica: le prime testimonianze risalgono ai popoli latini che usavano ampie pezze di lino grezzo per asciugarsi le mani dopo i banchetti, visto che non erano ancora in auge le posate. Quei rettangoli di stoffa bianca chiamati "mappa" (da cui discende la parola "nappe" che indica la tovaglia in francese) ancora durante il Medioevo servivano per apparecchiare rudimentali mense in pietra o legno.

> segue a pag. 114



1 Foliage caraibico in versione maxi per la tovaglia in panama di puro cotone (Green Life di Bassetti, cm 150x180, 29 €). **2** Si pulisce con un colpo di spugna Villa Toscana in cotone spalmato antimacchia (Le Jacquard Français, da 129 €). **3** Stampate su lino le guizzanti sardine tratte dagli antichi blocchi da stampa del Museo Zucchi (Nice di Zucchi, cm 180x220, 95 €). **4** Posate di gusto rétro decorano la tovaglia rotonda in cotone (Tessitura Toscana Telerie, 84 €). **5** Stampata a mano con blocchi in legno su cotone (Cardo di Bertozzi, cm 170x170, 115 €). **6** In cotone a righe irregolari (Croff, cm 140x180, 23 €). **7** Toni soft per i motivi a zigzag (Missoni Home, cm 140x230, 109 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 113*

Solo nel Rinascimento la tovaglia diventa un accessorio decorativo, in fiandra di lino o seta e ricade fino a terra con effetti decisamente scenografici. Oggi, invece, salvo che si tratti di allestimenti particolari, la regola è che i bordi debbano scendere almeno di 30 cm ai lati del tavolo e sollevarsi di almeno 25 cm da terra per lasciare spazio ai piedi dei commensali. Nell'era della praticità e dei ritmi vorticosi, la tovaglia è riuscita a mettere d'accordo estetica e praticità: l'avvento delle fibre high tech, come il cotone spalmato anti macchia e il lino che non si stira, l'hanno sdoganata dall'ambito ristretto delle occasioni speciali, rendendola una presenza amica anche sulla tavola di tutti i giorni.
Da sola o abbinata a un mollettone (indispensabile sui piani in resina o cristallo), quadrata, tonda o rettangolare, la tovaglia contemporanea non si stropiccia e si può riutilizzare più volte. Chi ama la tradizione, tuttavia, continuerà a sceglierla in lino o cotone "nature": stampata a mano con motivi geometrici o fiori king size, rigata, seriosa o sbarazzina, coloratissima o virata sulle sfumature del grigio, con orli netti oppure vezzosi smerli all'uncinetto. Perfetta anche da stendere sull'erba per i primi picnic di primavera.



1 Non si stira la tovaglia in lino stropicciato (Linum, cm 170x250, 189 €). **2** Tinta unita nella tonalità ottanio, in puro lino che non necessita di stiratura (Society, cm 170x170, 215 €). **3** Il caldo colore del tramonto tinge d'arancio la tovaglia in puro cotone (Serax, cm 160x160, 49 €). **4** Lino a trama grossa in grigio tenue, perfetta per tutte le occasioni (Wess di Redaelli, cm 270x180 con 12 tovaglioli, 488 €). **5** Anticipa l'estate la tovaglia in cotone turchese melange con bordino giallo all'uncinetto (CoinCasa, cm 140x140, 18 €). **6** Riquadri viola su fondo turchese tessuti in puro lino (Firenze di Tessilarte, cm 180x270 con 12 tovaglioli, 578 €). **7** Personalizzabile e su misura la tovaglia a righe (MarinaC, da 230 €). Indirizzi a pagina 6

Braciole di pesce spada

UN PIATTO TIPICO SICILIANO CHE INTERPRETA CON GUSTO E SEMPLICITÀ QUESTO PESCE STRAORDINARIO

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi

Circondata da tre mari, la Sicilia è naturalmente vocata alla pesca, soprattutto di pesce azzurro: non solo sarde, acciughe e sgombri, gustosi ma modesti, ma anche grandi pesci nobili e prelibati come il pesce spada. Questo gigante del mare ha come sede elettiva le coste del Messinese, nel tratto di mare tra Scilla e Cariddi ed è qui che per millenni il rito della sua cattura ha affascinato e ispirato

> segue a pag. 118




1


2


3


4

LA PREPARAZIONE
PER 4 PERSONE

12 fettine sottili di pesce spada - 150 g di polpa di pesce spada - 100 g di caciocavallo - 80 g di pangrattato - 1 uovo - 1 piccola cipolla - 2-3 ciuffi di basilico tritato - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 cucchiaio di pinoli - 50 g di olive verdi denocciolate - 1 spicchio di aglio - olio extravergine d'oliva - 2-3 peperoncini - sale
per la salsa salmoriglio: 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva - 1 limone - 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 cucchiaino di origano - 1 spicchio d'aglio

● **1** Dissalate i capperi in acqua tiepida. Tagliate la polpa di pesce spada a dadini. Tritate la cipolla, mettete il trito in un tegame con lo spicchio d'aglio, unite 3 cucchiai di olio e fate soffriggere dolcemente. ● **2** Eliminate l'aglio, unite i dadini di spada e fate rosolare per qualche minuto. Trasferite il tutto in una ciotola, aggiungete il pangrattato, il prezzemolo e il basilico tritati, i capperi dissalati, i pinoli e le olive tritate. ● **3** Trasferite il composto in una terrina e unitevi il caciocavallo grattugiato con una grattugia a fori grossi, l'uovo, un pizzico di sale e i peperoncini tritati. ● **4** Appiattite leggermente le fettine di pesce e farcitele con il composto lasciando libere le estremità. ● **5** Arrotolatele racchiudendo bene il ripieno, poi legate gli involtini ottenuti con un giro di rafia, oppure fermateli con 2 stecchi. ● **6** Scaldate bene una griglia unta di olio e cuocete gli involtini per 6-8 minuti, girandoli da tutte le parti senza pungerli. ● **7** Per la salsa sbattete l'olio in una ciotola con una frustina emulsionandovi 2-3 cucchiai di acqua calda, aggiungete il succo del limone, il prezzemolo, l'origano e l'aglio schiacciato (che poi eliminerete). ● **8** Sistemate gli involtini su un piatto, conditeli con un filo di salsa e servite la rimanente, calda, in una salsiera.


5


6


7


8

> *segue da pag. 116*

scrittori e canzionieri. La pesca più tradizionale resta quella antica, con la "traffilera", o fiocina, che viene lanciata dalla lunghissima prua di un'apposita barca dotata di un alto albero di avvistamento. Il pesce, nonostante la sua stazza che può raggiungere anche il peso di 400 kg, è velocissimo (può nuotare anche a 100 km all'ora merito della pinna caudale a mezzaluna, molto robusta e adatta al nuoto veloce), ma ama viaggiare in coppia e abbandonarsi con la sua femmina al piacere dei salti, sprezzante del pericolo. In questo caso il pescatore punta con la fiocina la femmina, più robusta, e il maschio, nell'impossibilità di liberare la compagna, da inguaribile romantico sceglie di morire con lei.

Dal mercato alla cucina

Anche dopo la morte il pesce spada esibisce la sua possenza e la sua regalità sui banchi dei pescivendoli che amano esporlo con la testa, per garantire il consumatore che proprio di questo pesce si tratta, ma nel caso sia già stato tagliato a fette c'è comunque un sistema per accertarsi della sua provenienza e non confonderlo con altri pesci meno pregiati: osservare la carne ai lati della vertebra: solo se presenta delle righe più scure che formano una "x" si tratta di vero pesce spada. La sua polpa è rosata, magra e di gusto delicato, molto versatile in cucina, particolarmente adatta per la cottura alla griglia. Ma i siciliani, creativi e talentuosi in cucina, amano interpretarlo con mille profumi, quelli della loro terra, per renderlo più succulento e stuzzicante.

BERE GIUSTO

Il gusto è quello del mare, ma la sensazione tattile è più vicina alla terra, alla carne, così il pesce spada qui esibisce la ricchezza e la complessità proprie della cucina mediterranea e rende inevitabile la presenza di un bianco siciliano, prodotto nei pressi di Monreale, un Trebbiano dell'azienda Guccione, dal sapore secco e generoso, pronto a contrastare la fibra del pesce senza però l'effetto metallico che sovente caratterizza questi abbinamenti.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

RISTORANTE LE MAGNOLIE
Via Gianforma 179, Modica (Rg), tel. 0932 908136. Prodotti e pietanze dell'area iblea caratterizzano questo locale dove si alternano piatti di terra e di mare, tra cui i rotolini di pesce spada con melanzane e nepitella.

OSTERIA DA UMBERTO
P.zza della Vittoria 7, Ustica (Pa), tel. 0918449542. Fiore all'occhiello del locale, zuppe e contorni con lenticchie di Ustica, presidio Slow Food, ma anche i piatti di mare ispirati alle ricette di famiglia come i rotolini i di pesce spada.

RISTORANTE AI LUMI
C.so Vittorio Emanuele 75, Trapani, tel. 092 3872418. Sul lungomare del centro storico, piatti di identità locale con qualche sprazzo di creatività. Tra le offerte di pesce involtini di pesce spada con pinoli e uva passa.

OSTERIA ED ENOTECA L'OSTE E IL SACRESTANO
Via Sant'Andrea 19, Licata (Ag), tel. 0922 774736. Cucina dallo spirito giovane, un inno ai sapori mediterranei. La carta è ricca di proposte che parlano siciliano, ma lo chef ama anche improvvisare, con un pizzico di fantasia, piatti tipici come gli involtini di pesce spada.

RISTORANTE TISCHI TOSCHI
Via Francesco Paladini 3, Taormina (Me), tel. 339 3642088. Grande scelta di specialità di pesce, sempre molto fresco. A richiesta, e se il mercato lo consente, Luca Casablanca, patron e cuoco per passione, cucina eccellenti piatti tipici, come gli involtini di pesce spada.



LA PAROLA ALLO CHEF

Risponde alle nostre piccole curiosità su questo piatto Pietro d'Agostino, patron chef del ristorante La Capinera di Taormina (tel. 0942 626247). Una stella Michelin, membro dell'Associazione Jeunes Restaurateurs d'Europe, Pietro è stato definito "fantasioso interprete della cucina del territorio" dalla critica enogastronomica, che gli ha attribuito il "premio all'eccellenza della ristorazione italiana"

Qualche consiglio per riconoscere e acquistare il pesce spada?
Seguire la stagione della pesca e prediligere un esemplare di piccola taglia.

La ricetta delle bracioline subisce molte varianti, qual è la sua preferita?
Adoro lo spada e mi piace gustarlo in mille modi, soprattutto a involtino, come nel caso di questa ricetta, o in "agghiotta", arricchito con capperini di Salina, pomodorino datterino, olive e basilico: cucinato con tanto amore.

Pesce azzurro farcito con un concentrato di profumi "siciliani": la ricetta potrebbe essere argomento di una lezione nella sua scuola Cooking Lab? Considero questa scuola un vero e proprio centro di educazione alimentare, quindi l'utilizzo di un'ottima materia prima (in questo caso il pesce spada), come cucinarla e accostarla ad altri ingredienti è un tema che sempre ricorre nelle mie lezioni.

FOTO DI ANDREA DELBÒ (4)



Sapori e profumi dal mondo







PROSEGUONO LE GOLOSE ANTICIPAZIONI CHE LA SCUOLA DI SALE&PEPE DEDICA AI CLUSTER DI EXPO MILANO 2015

Moreno Cedroni e le cuoche di M'ama Food. A destra, Bonetta Dell'Oglio e la sua vellutata di pane di Tumminìa

È un viaggio culturale fatto di storie, profumi e sapori quello che la Scuola di Cucina di Sale&Pepe propone per raccontare le suggestioni gastronomiche dei Paesi ospiti dei Cluster di Expo Milano 2015. Questo tour si svolge nell'amena cornice di Un Posto a Milano, il ristorante all'interno di Cascina Cuccagna: durante gli incontri di fine febbraio e della prima metà di marzo, l'attenzione si è concentrata sui Cluster Isole Mare e Cibo, Zone Aride e Cereali e Tuberi. A guidare queste giornate di studio aperte al pubblico sono sempre Laura Maragliano, direttore di Sale&Pepe, e Vittorio Castellani, giornalista e conoscitore delle culture gastronomiche del mondo. I lavori della mattina si aprono puntualmente con un esponente di Expo Milano 2015, che racconta la progettazione dei padiglioni, per poi lasciare il palco a showcooking e degustazioni. Ospiti per il Cluster Isole Mare e Cibo sono stati lo chef Ambassador di Expo Milano 2015 Moreno Cedroni, con la sua incantevole *isola golosa*, lo chef Wicky Priyan e Dario Vergassola, che ha divertito il pubblico, presentando il suo libro *La ballata delle acciughe*. Quella dedicata al Cluster Zone Aride è stata una giornata colorata e creativa, con gli showcooking della chef del ristorante Etiope ed Eritreo Asmara di Milano e delle cuoche di M'ama Food, il catering dal mondo che dà lavoro a donne rifugiate politiche. Energia, salute e bontà per il Cluster Cereali e Tuberi, grazie agli interventi della chef palermitana, la rivoluzionaria Bonetta Dell'Oglio, del nutrizionista Giorgio Donegani e dello chef peruviano Rafael Rodriguez.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI

Lunedì 23 marzo
Cluster Frutta e legumi

Lunedì 30 marzo
Cluster Spezie

Lunedì 20 aprile
Cluster Caffè

Lunedì 27 aprile
Cluster Cacao

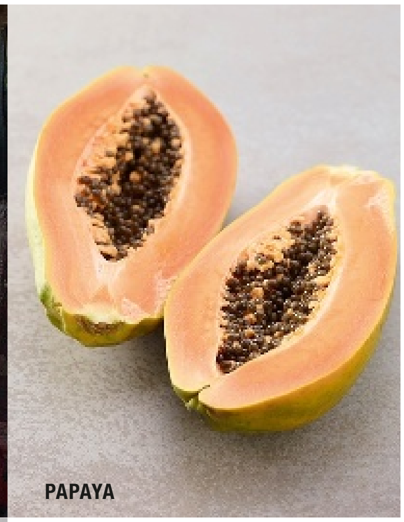
Un evento promosso da EXPO MILANO 2015

Seguiteci su **#saporieprofumi** e **#Expo2015** I programmi delle giornate sono su salepepe.it/expo-2015 e su expo2015.org



Un evento promosso da EXPO MILANO 2015 | In collaborazione con sale&pepe | Si ringrazia UN POSTO A MILANO Cucina, Bar e Foresteria in Cascina Cuccagna www.unpostoamilano.it | CASCINA CUCCAGNA www.cuccagna.org


KYRGYZSTAN


PAPAYA

Sui social:
#SaporieProfumi

I cluster di Expo
Sono padiglioni tematici che accolgono i paesi che hanno deciso di non realizzare una struttura autonoma All'interno dell'Esposizione Universale intitolata "Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita". La novità, rispetto alle altre edizioni, dove questi Paesi venivano raggruppati per continente di appartenenza, è che qui, invece, sono riuniti per ecosistema simile (ad esempio Bio-Mediterraneo e Zone Aride) o per analogia nella produzione di determinati prodotti alimentari come cacao e caffè. Sei sono dedicati ai prodotti, tre ad altrettante macroaree caratterizzate da bioclimi particolari. Milano: 1° maggio - 31 ottobre.



CONGO


AGLIO

CLUSTER FRUTTA E LEGUMI

Nutrire il pianeta. L'orto contemporaneo

COLTIVAZIONE DI ORTAGGI ORIENTALI, IMPORTAZIONE DI PRODOTTI ESOTICI E RECUPERO DI VARIETÀ SCOMPARSE: ECCO COME IMPARIAMO A CONOSCERE I FRESCHI SAPORI DI ALTRI MONDI

a cura di Livia Fagetti, testo e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Claudia Compagni

Il miglioramento dello stile di vita e le profonde modificazioni degli stili di consumo in Asia, specie in Cina e in India, hanno fatto sì che questi due colossi si siano trasformati da esportatori a importatori. Forse il business del futuro non sarà più l'estrazione del petrolio ma l'accaparramento delle terre per coltivare con tecniche intensive ortaggi, cereali e legumi per nutrire il pianeta. In Africa una superficie pari a cinque volte la dimensione dell'Italia è diventata proprietà delle multinazionali del seme e di chi vede nel Continente Nero l'orto del futuro. E i nostri contadini si chiedono come potranno rimanere nei loro campi.

> segue a pag. 122

VITTORIO CASTELLANI
Noto anche come Chef Kumalé, è giornalista e "gastronomade", come si definisce, insaziabile. All'attività di studio sulle cucine del mondo alterna quella di comunicazione, didattica e consulenza. Nei suoi viaggi ha avuto modo di scoprire abitudini, ingredienti, ricette e segreti. Li svela qui e nelle conferenze alla Scuola di Cucina di Sale&Pepe (info su scuoladicucina.it)


ALBICOCCHE E PRUGNE SECCHE E UVETTA BIONDA




BENIN

GLI SPECIALI DI SALE&PEPE

aprile
- FRUTTA E LEGUMI
- SPEZIE

maggio
- CAFFÈ
- CACAO

già pubblicati

febbraio
- BIO-MEDITERRANEO
- ISOLE, MARE E CIBO

marzo
- ZONE ARIDE
- CEREALI E TUBERI
- RISO



Una suggestiva immagine di un'area del Benin, nell'Africa Centrale.

> segue da pag. 121

I prezzi all'ingrosso di molte materie prime e ortaggi, oggi coltivati a livello globale sono crollati e con certi paesi non può esistere competizione. Molti Paesi del sud del mondo, come l'Africa, si stanno preparando per ospitare coltivazioni intensive di ortaggi per mercati occidentali, a discapito di colture tradizionali. Se durante l'epoca coloniale, erano monocolture come le arachidi a interessare interi Paesi come il Senegal un domani toccherà a Benin, Gambia, Guinea, Guinea Equatoriale, Repubblica Democratica del Congo, Zambia (nazioni queste ultime ospiti del Cluster Frutta e Legumi) modificare l'assetto agricolo per rispondere alla richiesta crescente di frutta e verdura. Il fatto di puntare su una produzione specialistica, come è avvenuto ad esempio per la frutta secca in Kyrgyzstan e l'Uzbekistan o la frutta tropicale in Sri Lanka (anche questi Paesi a Expo2015 nello stesso Cluster) se da un lato può essere garanzia di acquisire nuove fette di mercato, dall'altro porta con sé il rischio di squilibri nello sviluppo di un'agricoltura armonica e bilanciata.

> segue a pag. 125

Un primate in una foresta del Congo.



UN MONDO DI FRUTTA

ARTOCARPO
Artocarpus heterophyllus
Il jackfruit, con i suoi 15 chili è tra i frutti più grandi al mondo. La polpa bianca e lattiginosa ha molti cuori commestibili di color giallo oro dalla consistenza elastica. Quando il frutto non è maturo è bollito come la patata e servito come pietanza salata. A maturazione è ottimo in macedonie.

BABACO ***Carica pentagona***
Appartiene alla famiglia della papaia e cresce tra i 1.800 e i 2.000 metri di altezza nelle Ande dell'equatore. Il suo colore varia a seconda del grado di maturazione, dal verde al giallo e può pesare fino ad un kg. Si mangia fresco in sorbetti o macedonie, o cucinato, a fette e fritto, con carni bianche.

CHERIMOLIA
Annona cherimolia
Ha la forma simile a un cuore, ricoperto da una buccia squamosa verde chiara che diventa nera a maturazione. La polpa è bianca, dolce e cremosa e contiene grossi semi. Si mangia cruda, preferibilmente ghiacciata o servita con macedonie e gelato. La polpa si frulla per sorbetti o coulis.

COROSSOL SPINOSO
Annona muricata
Ha protuberanze acuminate; la polpa è fibrosa, per questo viene utilizzata di preferenza per succhi e sorbetti. Già nell'antichità veniva impiegato contri lo scorbuto, mentre le foglie dell'albero infuse sono un antidolorifico.

MELA CANNELLA
Annona squamosa
Oiginaria dell'America tropicale, venne esportata in Asia e in Africa. I suoi frutti piccoli e a forma di cuore verde ricordano le pigne. La polpa è bianco crema, ha consistenza granulosa. Il sapore assomiglia a quello della cannella.

> segue

Tovaglia Society Limonta,
tovagliolo C&C Milano.
Indirizzi a pagina 6



VIDEO
lo trovate su salepepe.tv

PLOW (UZBEKISTAN)
RISO DELLE FESTE ALLA FRUTTA SECCA

PER 4 PERSONE
400 g di carne d'agnello (coscia), tagliata a pezzi - 1/2 kg di riso long grain (come il Basmati) - 1 grossa cipolla - 4 carote - 1 testa d'aglio - 100 g di albicocche secche - 100 g di prugne secche denocciolate - 50 g di uvetta - 4 cucchiai di chicchi di melograno maturo - 1 cucchiaino di cumino in semi - 1 cucchiaino raso di curcuma - 1/2 cucchiaino di pepe nero - 4 cucchiai di olio di semi - sale

1 Sul fondo di una casseruola capace fate appassire nell'olio la cipolla sbucciata e tagliata a julienne insieme alle spezie. Unite la carne d'agnello e rosolatela per qualche minuto. Aggiungete quindi le carote tagliate a bastoncini, aggiustate di sale. Mescolate delicatamente e versate sopra la carne la frutta secca, senza mescolare.

2 Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente per eliminare l'amido; versatelo sugli altri ingredienti in un solo strato, sempre senza mescolare.Tagliate la base della testa d'aglio, non sbucciata; fate un foro al centro del riso e inseritevi l'aglio.

3 Coprite a filo con acqua fredda, regolate di sale, alzate la fiamma finché inizia il bollore. Coprite e fate cuocere a fiamma bassa coperto per 15 minuti o finché tutto il liquido sarà assorbito. Lasciate riposare, sempre coperto, per altri 15 minuti. Prelevate l'aglio, capovolgete la casseruola su un piatto e decorate con l'aglio e con i chicchi di melagrana.

MEDIA
Preparazione 25 minuti • **Cottura 30 minuti**
750 cal/porzione

ANANAS ET PAPAYE AU PIMENT (WEST AFRICA)
ANANAS E PAPAIA AL PEPE

Piatto Driade Kosmo, distr. da B. Morone, tessuto Rubelli. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
1 ananas maturo - 1 papaia matura - 1 lime - 1/8 di peperoncino habanero - 1 cucchiaio di miele - sale

● **1** Sbucciate la papaia ed eliminate semi; eliminate la buccia all'ananas e togliete il torsolo; tagliate i frutti a cubetti regolari, sistemandoli in una ciotola. Spremete e filtrate il succo del lime e mescolatelo a parte con il miele e con una generosa presa di sale.
● **2** Versate il tutto sulla frutta, insaporite con una presa di habanero privato dei semi e tritato. Servite l'ananas e papaia come antipasto o come dessert.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura nessuna**
● **60 cal/porzione**





A sinistra: il fiume Zambezi in Zambia. Sotto: la spettacolare visione della porta occidentale di Khiva in Uzbekistan.



> *segue da pag. 122*

Expo 2015 tenterà di trovare nuove risposte al quesito apocalittico: ci sarà sufficiente cibo per tutti in futuro? E mentre grazie alle biotecnologie si teorizzano e sperimentano nuove strade, non prive di rischi, c'è chi con coraggio, spirito avventuriero e un pizzico di romanticismo coltiva il proprio orticello con un approccio diverso. Alcune aziende agricole nostrane hanno trovato una via di scampo alla concorrenza della globalizzazione, mettendosi a produrre vegetali che sul mercato non temono concorrenza. Da un lato troviamo chi sta recuperando antiche varietà di ortaggi: pomodori, insalate ma anche piante da frutto, legumi e cereali, perché nell'era moderna abbiamo assistito a una riduzione delle cultivar tradizionali, quelli che coltivavano i nostri nonni per intenderci. Dall'altro c'è chi sperimenta la coltivazione di specie tropicali molto richieste dalle comunità migranti e dall'alta ristorazione.

> *segue a pag. 126*

DURIAN ***Durio zibethinus***
L'incontro con il frutto del durian è un'esperienza che non si dimentica, per il suo aspetto minaccioso e soprattutto per il suo odore di formaggio stagionato! "La polpa del durian è buona come il paradiso, il suo odore fetido come l'inferno", mette in guardia un detto malese, mentre in Indonesia è stato interdetto il trasporto sui mezzi pubblici e negli aereoporti. La polpa cremosa fredda al cucchiaio è un'esperienza da fare, una volta nella vita. I tailandesi ne sono i più grandi consumatori.

FEIJOA ***Feijoa sellowiana***
Originaria dell'Uruguay e dell'Argentina la pianta può essere ammirata lungo le coste mediterranee dove regala splendidi fiori rosso sangue. I suoi frutti ovali sono ricoperti da una pelle verde, talvolta rugosa, la polpa ha il sapore dell'ananas, mescolato a fragola e guava.

GUAVA ***Psidium guayava***
Esistono circa cento tipi di questo straordinario frutto esotico. Le varietà più comunemente reperibili in Europa hanno forma rotonda o ovale con una pelle sottile verde chiaro o gialla. La polpa può essere giallo crema, rosa o rossa e contiene numerosi granellini. Il sapore ricorda quello di pera, pesca o fragola.

LIMETTA SELVATICA
Citrus hystrix
Questo piccolo agrume verde e bitorzoluto, viene utilizzato in cucina, specie nei piatti tailandesi, per aromatizzare le zuppe e i piatti a base di pesce. Per apprezzarne l'aroma acquistatelo ancora verde.

LONGAN ***Euphoria longan***
Originario dell'India e della Cina il longan cresce i in grappoli numerosi che penzolano dai rami. Viene venduto fresco nei negozi di prodotti asiatici oppure inscatolato in sciroppo di glucosio.

> *segue*



Una spiaggia del Gambia, stato dell'Africa Occidentale. Quasi totalmente circondato dal Senegal, è la più piccola nazione del continente.

> *segue da pag. 125*

Sono vegetali usati da millenni in Asia o in sud America come i bacelli di okra, le radici di daikon, i tuberi di camote, i cavoli cinesi pak choi… in fondo perché stupirsi? Cinquecento anni fa avveniva lo stesso con l'arrivo del mais, delle patate, dei pomodori e dei fagioli, grazie a Cristoforo Colombo e alla scoperta dell'America! In quest'epoca di deindustrializzazione molti auspicano un ritorno alla terra. L'orto del nuovo millennio, oltre a recuperare antiche varietà a rischio di estinzione e a sperimentare la coltivazione di piante esotiche, guarda ai fiori eduli. Ma c'è chi coltiva funghi orientali, hiratak, magari riciclando fondi di caffè. La speranza è in un futuro dove ci sarà cibo per tutti in quantità e qualità, magari usando tecniche capaci di ridurre o bandire l'uso di sostanze chimiche che rischiano di rovinare il pianeta.

MANGOSTANO
Garcinia mangostana
Soprannominato "re dei frutti tropicali" questo singolare pomo dalla scorza coriacea color bruno viola contiene una polpa traslucida divisa in cinque o sei spicchi. Il frutto va gustato al naturale, e se fresco e a giusta maturazione, ha un sapore divino. I malesi ne utilizzano la scorza per le proprietà anti infiammatorie e per abbassare il contenuto dei grassi nel sangue.

NASHI ***Pirus serotina***
Non bisogna farsi ingannare dalle apparenze… il nashi è in realtà una pera che ha solo le sembianze della mela! Consumata già nel X secolo in Giappone la pera nashi ha succo acidulo con un sapore tutto particolare.Viene consumata abitalmente come dessert.

PAPAYA ***CARICA PAPAYA***
Mentre in Brasile crescono piccole varietà dal colore arancio vivo di questo frutto, nel resto del Sud America troviamo esemplari verdi o gialli che possono sfiorare i 10 chili. Il frutto ha una polpa soda giallo aranciata e molti semi neri, per apprezzarla al meglio è sufficiente limone e zucchero, o sale e pepe come si usa in Angola.

PITAYA ***Hylocereus undatus***
Come il fico d'India la pitaya o frutto del drago è l'ovaia di una specie di cactus, ma è molto più voluminosa e non ha spine. Il frutto rosso con simil petali bordati di verde è più bello da vedere che buono da mangiare. In oriente si usa per riportare il palato allo stato neutro nelle degustazioni dei vini.

POMELO ***Citrus grandis***
Pare che questa versione XL del comune pompelmo sia frutto di una mutazione naturale del suo progenitore. I suo spicchi dal sapore dolce acidulo, una volta privati della pellicina, sono molto apprezzati nelle insalate, così come il suo succo nelle spremute.

RAMBUTAN
Nephelium lappaceum
Originario della Malesia il frutto del rambutan deve il suo nome alla "criniera" rossastra che avvolge la sua scorza esterna, rambut in malese significa appunto "capigliatura". All'interno si nasconde una polpa biancastra, molto apprezzata in Thailandia.

SAPOTIGLIA ***Achras sapota***
In assoluto uno dei frutti più zuccherini tra le varietà tropicali, la sua polpa matura si fa apprezzare per il sapore di caramello con sfumature di vaniglia e gelsomino. A causa della sua delicatezza il frutto è difficilmente trasportabile in Europa. La pianta è rinomata: se ne estrae il lattice per il chewing-gums, già masticato dagli Aztechi con il mìnome di chique.

TAMARILLO
Cyphomandra betacea
Questo frutto tropicale dal colore rosso brillante appartiene alla stessa famiglia del pomodoro. Va gustato al naturale, al cucchiaio, tagliandolo a metà.

TAMARINDO
Tamarindus indica
Le cucine asiatiche fanno un largo uso del tamarindo che nella preparazione di chutney, curry, zuppe, insalate e bevande analcoliche e non. Il suo nome di origine araba significa dattero dell'India. La polpa zuccherina e compatta, di color cannella è utilizzata nel mondo arabo anche per pulire rame e argento!

BIDAO ***Benincasa cerifera***
La pianta del bidao è originaria dell'isola di Giava, si tratta di un rampicante coperto da peli fragili e setati, a prima vista potrebbe venire scambiato per uno zucchino gigante. In india viene consumato crudo, come il cetriolo o cotto in salse al curry, mentre i cinesi preferiscono saltarlo al wok insieme ad altre verdure.

> *segue*

AKARA (WEST AFRICA)
BIGNÈ DI FAGIOLI CON SALSA DI PEPERONCINO

PER 4 PERSONE
100 g di fagioli bianchi con l'occhio - 1 cipolla piccola - 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere - olio di semi di arachidi, per friggere - sale - pepe per la salsa: 50 g di peperoncino africano Cani - 1 spicchio d'aglio - 1 scalogno - 1 dl d'olio di semi di arachidi - sale - 6 grani di pepe nero

● **1** Sistemate i fagioli in una ciotola e lasciateli ammollare per una notte, quindi passateli al mixer per un istante, versateli nuovamente in acqua e privateli delle buccie che galleggiano. Frullate quindi i fagioli nel mixer con la cipolla mondata e tagliata a fettine e il peperoncino, aggiungete 150 ml d'acqua al composto, fino a ottenere una pasta liscia. Regolate di sale e pepate.
● **2** Fate la salsa: eliminate i semi dai peperoncini e le membrane interne quindi tritateli nel mixer insieme all'aglio e lo scalogno, sbucciati, sale e pepe, fino a ottenere un purè. Versatevi l'olio di semi a filo e mescolate bene.
● **3** Scaldate in una padella a bordi alti abbondante olio di semi, versatevi il composto di fagioli a cucchiaiate, in modo da preparare tanti bignè. Fateli dorare, scolateli su carta assorbente da cucina e serviteli con la salsa di peperoncino.

MEDIA
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **325 cal/porzione**



Piatto e coppetta Broste Copenhagen, runner Tessitura Toscana Telerie. Indirizzi a pagina 6



BLACK EYED PEAS, I FAGIOLI DEL (MAL)OCCHIO

Originari del lago Chad, e propagatisi nel corso dei secoli in tutta l'Africa occidentale i fagioli con l'occhio (*Vigna unguiculata*) sono i legumi più apprezzati di questo spicchio del Continente Nero. Alimento base di molte etnie, su di loro si sono diffusi credenze, ritualità e tabù. Per le comunità Yoruba sono tra i cibi preferiti delle divinità Orisha. La dea Yemaya si nutrirebbe esclusivamente di black eyed beans, angurie e maiale fritto. Se per alcune etnie africane i fagioli con l'occhio sono simbolo di fertilità, elementi augurali, al punto di entrare come decorazione in alcuni amuleti, per altri sono portatori di malocchio, e per questo vengono privati della buccia prima di essere cucinati e consumati. Schiacciati nel mortaio e ridotti in purè si prestano per la preparazione di bignè energetici in molti paesi del West Africa.



ACHARD DE LEGUMES (OCEANO INDIANO)
GIARDINIERA DI VERDURE

PER 4 PERSONE
250 g di cime di cavolfiore - 250 g di fagiolini verdi, già mondati e tagliati a pezzi di 2 cm - 250 g di carote, tagliate a fiammifero - 250 g di peperoni, in cubetti di 1 cm - 250 g di cavolo verza, tagliato in julienne - olio di semi di mais - 3 cucchiaini di curcuma - 1 cucchiaino di semi di senape - 2 cucchiaini di aglio schiacciato - 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato - 20 cipolline - 3-5 peperoncini verdi - aceto - sale

- **1** Fate scottare separatamente tutte le verdure, lasciandole bollire per 2 minuti in 2 litri di acqua bollente in cui avrete aggiunto 2 bicchieri di aceto. Scolatele e fatele appassire in forno a 80° per 20 minuti.
- **2** Tostate i semi di senape in un padellino. In un'altra padella, sciogliete la curcuma in 400 ml di olio di semi, aggiungete i semi di senape, l'aglio e lo zenzero, mescolate velocemente e aggiungete le cipolline tritate insieme ai peperoncini, che lascerete appassire.
- **3** Aggiungete nella padella tutte le verdure, mescolate bene in modo che prendano sapore e colore e proseguite la cottura per 5 minuti, saltando a fuoco vivo. Regolate di sale e servite con un filo d'olio di semi crudo.

MEDIA
- **Preparazione 25 minuti**
- **Cottura 35 minuti**
- **250 cal/porzione**

Barattolo e posata 100Fa, ciotola di Caterina Von Weiss, tovaglia Society Limonta. Indirizzi a pagina 6



TÈ NERO



CARDAMONO NERO



BRUNEI



PEPE NERO

ORTAGGI DA SCOPRIRE

CAVOLFIORE CINESE *Brassica chinensis var. parachinensis*
Appartiene alla numerosa famiglia dei cavoli verde "senape" e viene comunemente saltato nel wok insieme a carne o gamberetti.

BROCCOLI CINESI
Brassica alboglabra
Hanno foglie verde oliva scuro e fiori bianchi, differiscono dalla varietà europea per consistenza croccante e gusto amaro. Vanno acquistati con i gambi compatti e foglie verdi ben tese. I cinesi li fanno saltare con carne.

FAGIOLINI KILOMETRICI
Vigna unguiculata
Molte sono le varietà commestibili di fagioli e fagiolini in Cina e nel sud est asiatico, il baccello della varietà stringa o kilomètre, come li chiamano i francesi misura fino a 90 cm! Si tagliano a pezzi e saltano con carne, tofu o gamberi.

LUFFA *Luffa acutangula*
Nota anche come zucca o gombo è sottile, cilindrico e affusolato all'estremità, verde e con coste strette e profonde. La polpa ha sapore tra zucchina e cetriolo.

CETRIOLO O MELONE AMARO
Momordica charantia
Questo insolito vegetale dalla forma di un cetriolo chiaro e rugoso o piace o lo si detesta. Viene saltato con verdure o stufato con il tofu.



AFGHANISTAN



CHAR MASALA

Il char masala è un mix di spezie usato nelle cucina indiana, afgana e pakistana. Preparato con cannella, chiodi di garofano, cardamomo, cumino, coriandolo, zenzero e peperoncino è usato su pietanze, bevande e frutta.
La senape, che noi identifichiamo con la salsa derivata, tipica della gastronomia francese, è costituita da semini chiari o scuri.



SENAPE



TANZANIA

CLUSTER SPEZIE

2015: Odissea nelle spezie

SONO MIGLIAIA I SAPORI E I COLORI CHE CARATTERIZZANO I PIATTI PIÙ DIVERSI IN GIRO PER IL MONDO. DA PROVARE E RISCOPRIRE

a cura di Livia Fagetti, testi e ricette di Vittorio Castellani, foto dei piatti di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi, in cucina Claudia Compagni

Piccoli gioielli della natura, le spezie, da sole o sapientemente combinate tra loro, in mescela, danno colore e sapore ai nostri piatti migliori. Sono tantissime quelle che troviamo in natura, eppure nella nostra cucina ne conosciamo e consumiamo solo poche varietà. Le cose stanno cambiando, tanto che Expo2015 dedica loro un intero padiglione tematico, un Cluster, che ospita Afghanistan, Brunei, Tanzania e Vanuatu.
Sembra strano ma in passato, nella cucina ricca e opulenta dei banchetti imperiali dell'antica Roma, le varietà di spezie che si utilizzavano nelle pietanze erano molte e ben differenziate.

> segue a pag. 131



CANNELLA

A dispetto del nome, i chiodi di garofano non hanno niente a che vedere con la pianta, se non la forma dei boccioli essiccati che ricordano quella del fiore. Questa spezie dall'intenso sapore pungente, è storicamente nota per i suoi poteri antisettici e analgesici. Presente nella cucina orientale, è usata anche della tradizione gastronomica europea, nei piatti salati (marinate, arrosti, brodi) come in quelli dolci (mele, pandolci).

CHIODI DI GAROFANO



VANUATU



CUMINO



TEKA KABAB (AFGHANISTAN)
SPIEDINI D'AGNELLO

PER 4 PERSONE
1/2 kg di polpa di coscia d'agnello, tagliata a cubetti di 2 cm - 2 dl di yogurt intero - 3 cucchiai di succo di limone - 1-2 spicchi d'aglio - sale
per il char masala: una punta di cannella in polvere - una punta di chiodi di garofano - una punta di cardamomo nero - una punta di cumino

● **1** Preparate la miscela di char masala: mettete tutte le spezie in un mortaio e riducetele in una polvere grossolana utilizzando l'apposito pestello.

● **2** Sbucciate gli spicchi d'aglio, eliminate l'eventuale anima verde e tritateli fini; mescolate la miscela di spezie con lo yogurt, il succo di limone, l'aglio tritato e il sale. Disponete la carne d'agnello in una ciotola, copritela con la marinata di yogurt, mescolate, coprite con pellicola e lasciate riposare in frigo per una notte (o almeno 2 ore).

● **3** Riprendete i bocconcini di carne e infilateli su spiedini metallici; cuoceteli sulla griglia rovente per circa 10 minuti, girandoli di tanto in tanto, oppure nel forno a 200°, azionando la funzione grill dopo 5 minuti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti**
● **235 cal/porzione**



Tovaglia Society, piatto Caterina Von Weiss, ciotolina Linea Sette, tovagliolo La Fabrica del Lino. Indirizzi a pagina 6



La cucina dell'Afghanistan (nell'immagine qui accanto) utilizza molto riso, verdure, legumi, pollo, agnello, insaporiti con spezie intense ma non troppo piccanti. Anche il tè, vera bibita nazionale, è aromatizzato con cardamomo o altre spezie.

> *segue da pag. 129*

Con il tempo, però, anche l'uso delle spezie è cambiato. Basterà citare la figura dello speziale, quale era Dante Alighieri, e il valore preventivo e curativo riconosciuto alle spezie dalla Scuola Medica Salernitana, la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo (XI secolo), per comprenderne il valore. I semi, le cortecce e le bacche di molte specie vegetali contengono infatti importanti principi attivi in grado di produrre effetti benefici nel nostro organismo, anche se cucinati con altri ingredienti. Lo sanno bene gli indiani, che avendo fatto tesoro degli insegnamenti ayurvedici, miscelano nei loro curry molte varietà di spezie, a volte più di 30 tipi diversi, per giocare su un benefico effetto combinatorio. Alcune spezie poi hanno un potere conservante, come il pepe, la paprica o il peperoncino, e per questo un tempo venivano aggiunte ai salumi, mentre oggi sono i conservanti alimentari a svolgere questa funzione, anche se continuiamo a trovarle per il loro apporto aromatico. Nelle diverse culture le spezie colorano i piatti nei giorni di festa; se il giallo-zafferano è simbolo di ricchezza e abbondanza nella cucina araba e in quella moghul, il rosso dell'annatto tinge i cibi nel Capodanno cinese.

> *segue a pag. 135*

IL GIRO DEL MONDO IN MILLE SPEZIE

ANICE STELLATO *Illicium verum*

L'anice stellato, originario della Cina e del Sud-est asiatico è una meraviglia architettonica della natura. Pur non appartenendo alla famiglia dell'anice il suo aroma è praticamente identico. Molto presente nella cucina cinese è ingrediente primo nella miscela alle cinque spezie, in Thailandia e Vietnam si usa con maiale e l'oca.

ANNATTO *Bixa orellana*

I semi dell'annatto di colore rosso scuro e di circa 3 mm di diametro vengono impiegati in America Latina e nelle Filippine per conferire una colorazione giallognola al cibo. Nelle Filippine i semi sono invece ridotti in polvere e aggiunti a zuppe e stufati che assumono così un colore che va dal giallo dorato al marroncino. Il termine inglese lipstick tree (pianta rossetto) fa riferimento all'utilizzo cosmetico della pianta.

ASSAFETIDA *Ferula asafœtida*

La resina di assafetida si ricava dal latte indurito di una radice di una pianta simile a un finocchio gigante. Il suo nome deriva dall'unione del vocabolo aza, che in lingua Farsi significa "resina" e dal latino foetidus, ossia maleodorante. Viene venduta o in panetti o in polvere che è meglio conservare in contenitori ermetici a causa del suo odore intenso, simile all'aglio, che può risultare sgradevole. L'uso in cucina è limitato ai piatti della tradizione indiana: ne basta una presa sciolta nell'olio bollente o nel burro indiano (ghee) per conferire ai cibi il caratteristico aroma.

CARDAMOMO *Elettaria cardamomum*

Questo baccello originario delle foreste tropicali del sud dell'India e dello Sri Lanka di circa 1 cm, dal colore verde chiaro contiene numerosi semini scuri dai quali sprigiona il particolare profumo.

> *segue*

Enormi distese di savana, vette innevate: la ricchezza della Tanzania è data soprattutto dalla varietà di animali, che attraggono gli appassionati di safari di tutto il mondo. La gastronomia dell'entroterra, in cui compaiono sempre cardamomo e cumino, ruota attorno a pochi semplici ingredienti: ndizi, tipiche banane verdi, l'ugali, una sorta di polenta, latte di cocco e manzo.





RISO LONG THAI



CARDAMONO

L'impiego in cucina del cardamomo è rilevante nello Yemen, nei piatti biriyani dell'india, in abbinamento alle carni, al riso e alla frutta secca. Oltre agli indiani anche gli arabi ne sono dei grandi consumatori, utilizzandolo preferibilmente per aromatizzare il caffè. Anche i paesi del nord Europa ne apprezzano la fragranza, specie nella preparazione dei dolci. I semi perdono facilmente gli oli essenziali volatili a contatto con l'aria, per questo motivo è necessario conservarli in contenitori a chiusura ermetica e macinarli solo al momento dell'uso. Oggi se ne producono grandi quantità anche in Guatemala. Ne esiste anche una variante "nera" (Amomum subulatum) che cresce nelle montagne dell'Africa centrale e del Vietnam ma il suo aroma è tenue e meno interessante.

CARVI ***Carum carvi***

I semi neri del carvi (meglio conosciuti come cumino dei prati) sono impiegati per aromatizzare pani di segale in Germania e Olanda. Nell'Est europeo viene aggiunto a minestre e carni, specie nella preparazione del gulash. Apprezzato anche nelle cucine del Nord Africa, è uno dei componenti dell'harissa, salsa tunisina piccante.

CORIANDOLO
Coriandrum sativum

Originario dell'Asia minore cresce in Russia e nell'Europa centrale, il suo nome deriva dal greco koros, che significa cimice. Questo appellativo è dovuto all'odore sgradevole emesso dal frutto acerbo se viene schiacciato tra le dita. Del coriandolo si usano i semi dal color crema chiaro, interi o tritati, ma anche le foglie. Apprezzato nelle cucine dell'est per aromatizzare i cetrioli in salmoia, è un componente di molte miscele di spezie caraibiche e ancora in Sud America è impiegato per aromatizzare le marinate di carni per il barbecue o i fritti.

CUMINO ***Cuminum cyminum***

La spezie medio orientale per eccellenza, è utilizzata nella cucina greca, araba e turca. Già menzionata nella Bibbia è un ingrediente antico e nobile. I romani la conobbero attraverso gli egizi e nel medioevo si usava nella cucina di corte. Entra nella preparazione di salse di yogurt ed è ottima per aromatizzare le carni grigliate o marinare il pesce azzurro. In Europa è impiegata nei formaggi francesi e olandesi. Mentre gli indiani la usano fin dai tempi dell'impero Moghul come componente base del curry.

CURCUMA
Curcuma domestica

La polvere giallo oro di curcuma si ricava dalla lavorazione dell'omonimo rizoma disidratato. I turisti meno esperti lo confondono spesso con lo zafferano e spesso ne acquistano dosi sconsiderate in virtù del basso costo. La curcuma, come lo zafferano, è molto apprezzata nelle cucine asiatiche e arabe per le sue proprietà coloranti ma il sapore è meno particolare. Viene quindi utilizzata in piccole dosi e spesso in abbinamento con altre spezie. La curcuma figura come complemento colorante a molte miscele di spezie, prima tra tutte il curry indiano, ma per le sue proprietà terapeutiche costituisce un farmaco nella medicina ayurvedica. Talvolta è impiegata dall'industria alimentare per colorare la senape o per le miscele coloranti additive per la paella, anche se sempre più frequentemente si ricorre a composti chimici insapori. Per le sue proprietà coloranti la curcuma è usata fin dall'antichità per tingere tessuti e tappeti.

> *segue*

KAMBA (TANZANIA)
CURRY DI GAMBERI IN LATTE DI COCCO

PER 4 PERSONE
200 g di code di gambero con il guscio - 1 cipolla - 3 spicchi d'aglio - 1 peperoncino verde piccante - 2 cucchiaini di curry - 1 cucchiaino di curcuma - 1/2 lime spremuto - 1 pomodoro - 1 patata - 1 cucchiaio di coriandolo fresco - olio di semi - 200 ml di crema di cocco - 200 g di riso a chicchi lunghi - sale

● **1** Tagliate il peperoncino a rondelle, sbucciate l'aglio e riducetelo a fettine sottili, pulite la cipolla e fatela a julienne; fate saltare tutto in un'ampia padella in 2 cucchiai di olio insaporendo con il curry e la curcuma.

● **2** Intanto lassate il riso. Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti con il pomodoro; quando la cipolla sarà dorata, aggiungete patate e pomodori in padella, regolate di sale e cuocete finché la patata sarà tenera (circa 15 minuti).

● **3** Unite quindi le code di gambero nel loro guscio, fate rosolare qualche minuto fino a quando i gamberi saranno rosolati, quindi bagnate con la crema di cocco, completate con il succo di lime e una spolverata di coriandolo tritato; lasciate insaporire un minuto sul fuoco mescolando e servite accompagnando con il riso lessato

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 25 minuti**
● **445 cal/porzione**



Piatto Linea Mediterraneo di Driade Kosmo distr. da B. Morone, tovagliolo C&C Milano, ciotolino Rina Menardi, tessuto Rubelli. Indirizzi a pagina 6

MASALA CHAI PANNACOTTA (INDIA CONTEMPORANEA)
PANNA COTTA AL MASALA CHAI

PER 4 PERSONE
500 ml di panna fresca liquida - 150 g di zucchero - 6 g di gelatina in fogli - 1 cucchiaio di tè nero Assam - 1 cucchiaino raso di stecca di cannella sbriciolata - 1 cucchiaino raso di semi di cardamomo verde - 1 cucchiaino raso di pepe nero in grani - 1 cucchiaino raso di radice di zenzero essicata - 1 cucchiaino raso di chiodi di garofano

● **1** Fate ammollare i fogli di gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Tostate le spezie in un padellino, per sprigionare gli oli essenziali, e pestatele in un mortaio insieme con il tè. Portate a ebollizione un bicchiere d'acqua in un pentolino. Unite il mix di spezie e fate bollire 2 minuti; lasciate riposare 3 minuti, filtrate e sciogliletevi lo zucchero.
● **2** In un pentolino a fondo spesso versate lo sciroppo (tranne qualche cucchiaio), la panna, lo zucchero e la gelatina strizzata; mescolate, mettete sul fuoco basso e portate a limite dell'ebollizione, sempre mescolando.
● **3** Versate il contenuto in 4 stampini individuali, lasciate riposare in frigo per almeno 4 ore, quindi rovesciate su piattini individuali e servite come dessert, decorando con lo sciroppo tenuto da parte.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti + riposo** ● **Cottura 10 minuti**
● **520 cal/porzione**



Piatto Caterina von Weiss, tovagliolo La Fabbrica del Lino, tovaglia Society. Indirizzi a pagina 6



L'Oceano Pacifico bagna le spiagge tropicali della Repubblica di Vanuatu, stato insulare della Melanesia.

> *segue da pag. 131*

Incanto in multicolor

Nelle culture tribali come in Africa vengono talvolta investite di poteri magici o di proprietà afrodisiache e stimolanti per essere utilizzate in riti e cerimonie ancestrali. È il caso del mbongo tchobi che secondo alcune tribù, aggiunto di nascosto dalle pietanze, sarebbe in grado di farci ottenere dalle persone che ci interessano ciò che noi desideriamo: le loro attenzioni, il loro amore, la loro passione… Visitando un suq maghrebino a un bazar turco si rimane affascinati dai cumuli di spezie colorate, che vengono esposte in bellavista per catturare l'occhio dei passanti. Immortalarli con un clic per conservare nel tempo un'esperienza che stimola tutti i sensi è un piacere al quale nessuno osa sottrarsi. Bisogna però dire che alle spezie questa esposizione all'aria aperta, al sole e a tutti gli agenti che spesso circolano, specie quando i mercati si trovano lungo le strade, non giova affatto. Ciò che caratterizza il loro profumo sono infatti gli oli essenziali, che essendo volatili, a contatto con l'aria, svaniscono rapidamente. L'esposizione prolungata alla luce poi può influire sul loro colore, sbiadendole, mentre le polveri sottili le contaminano. Godetevi quindi lo spettacolo di questi mercati, immortalateli nelle vostre fotografie ma se volete acquistarle, procuratevi solo spezie che sono state conservate in contenitori adeguati: sigillati, preferibilmente di vetro o metallo, al riparo dalla luce, fonti di calore e dall'umidità.

FIENO GRECO
Trigonella foenum-graecum
Presente nella cucina indiana il fieno greco o trigonella (diminutino latinizzato del termine greco trigonon, triangolo), veniva utilizzata nell'antichità nella fitoterapia per curare varie malattie. Diffusa anche nel mondo arabo entrava nel processo di mummificazione all'epoca dei faraoni. I semi sono di colore marrone giallognolo e hanno sapore forte e pungente, vagamente amarognolo. Prima di usarli è meglio tostarli. Il fieno greco è uno degli ingredienti del curry e di molti altri masala.

MACIS ***Myristica fragrans***
Il macis altro non è che la membrana carnosa che avvolge il seme della noce moscata. Come la noce il suo impiego riguarda una gran varietà di piatti e pur avendo un sapore simile al frutto che avvolge è assai più delicato, tant'è che gli indonesiani ne ricavano una deliziosa gelatina dolce. La denominazione inglese Nutmeg flower risale al XIV secolo quando Marco Polo in Europa la spacciò per un'infiorescenza.

NIGELLA ***Nigella sativa***
Menzionata già nella Bibbia la nigella ha un'aroma appena amarognolo che ricorda vagamente l'origano. Si tratta di piccoli semini di color nero, da cui il nome. La spezie viene usata nella cucina del nord dell'India dopo una veloce tostatura per insaporire le verdure e le carni, in miscela con altre spezie.

PEPE DI SICHUAN
Zanthoxylum piperitum
Nononostante il nome non si tratta di pepe: il pepe di Sichuan è costituito da piccole bacche dal colore rosso bruno e dal gusto pronunciato. Il sapore di questa spezie risiede nell'involucro esterno e non nei semi contenuti, che hanno invece un gusto sgradevolmente amaro. Pilastro della cucina regionale cinese, è uno dei componenti della miscela delle cinque spezie. I giapponesi usano le foglie fresche per aromatizzare e decorare.

PIMENTO NERO DI GUINEA
Xylopia aethiopica
Si tratta dei semi di un albero che cresce sulle coste dell'Africa occidentale e tropicale. Il suo gusto aromatico, pungente e leggermente amaro presenta sfumature di noce moscata. Nei secoli scorsi era utilizzato come sostituto meno pregiato del pepe.

> *segue*



Il Brunei, uno Stato situato sull'isola del Borneo, nel sud-est asiatico, è un sultanato di antichissima tradizione.

SENAPE *Brassica alba*
Pare che gli antichi romani usassero aromatizzare l'aceto di vino (vinum mustum) con i semi di senape, per conservare le verdure secondo una tecnica appresa dagli egizi. Oggi dai piccoli semi rotondi dal color crema o marrone scuro, a seconda della varietà, si ricava l'omonima salsa "brevettata" dai francesi. La specie più chiara cresce nell'area del Mediterraneo, mentre quelle più scure sono originarie dell'Africa orientale, dell'India e della Cina. La senape si usa sotto forma di salsa, pura o più frequentemente diluita, come nell'Africa francofona, per insaporire le vinaigrettes.

MISCELE DI SPEZIE

BAHARAT
Questa miscela medio orientale a base di scorza di cannella, pepe, coriandolo, chiodi di garofano, semi di cumino, cardamomo, noce moscata e paprica entra come ingrediente nella preparazione delle carni alla griglia (kabab) della cucina turca.

BERBERÉ
Si tratta di una miscela piccante essenziale nella cucina africana del corno d'Africa per la preparazione dello stufato eritreo di carne (zighinì), può raccogliere circa 15 spezie tritate tra le quali figurano zenzero, coriandolo, cardamomo, fieno greco, noce moscata, chiodi di garofano, cannella, pepe nero e abbondante peperoncino piccante.

COLOMBÒ
Questo mix di spezie originario delle Antille francesi (Guadalupa) può essere considerato come il curry delle indie occidentali. Si tratta quindi di una miscela di spezie a base di curcuma, polvere di riso, coriandolo, pepe, cumino, fieno greco. Ne esistono svariate versioni, tutte utilizzate per insaporire pesci, crostacei e carni.

CURRY
Esistono tante miscele di curry quanti sono i cuochi indiani. Questa in sintesi la ricetta per la realizzazione del più famoso mix di spezie della cucina indiana. Se in Europa questo preparato, che può contenere una decina di spezie, tra le quali la foglia delle pianta omonima (Murraya koenigii) viene venduto già pronto, nel continente indiano viene preparato variando ingredienti, dosi e quantità a secondo dei gusti e delle disponibilità di spezie. Il termine pare derivare dal tamil keri ma gli esperti non si trovano daccordo sulla traduzione che, per alcuni, significherebbe bazar o mercato, mentre per altri vorrebbe dire yogurt.

GARAM MASALA
Miscela indiana di spezie piccanti, garam significa appunto "piccante", usata per dare vigore nella cottura dei curries. Solitamente i masala vengono preparati al momento del loro utilizzo, tostando le spezie per qualche istante in un pentolino metallico, prima di venire triturate nel mortaio e aggiunte come ingrediente ai piatti. Ne esistono tante varianti ma gli ingredienti di base sono cardamomo, cannella, pepe nero, cumino, chiodi di garofano e noce moscata.

MASSALÉ
Si tratta di una miscela di spezie molto utilizzata nella cucina dell'Isola de La Réunion. La sua base si compone di anice, coriandolo, cumino, fieno greco, senape e curcuma. Questa miscela di spezie entra nella preparazione dei piatti a base di carne, per profumare le insalate e le vinaigrettes.

PAN MASALA
Mix di spezie indiane dai semini multicolore. A differenza del curry e del garam masala questa specialità viene servita a fine pasto per i suoi effetti rinfrescanti e digestivi. Quasi tutte le versioni contengono noci e foglie tritate di betel, lime, cardamomo e anice.

RAS EL HANOUT
Letteralmente, il meglio del droghiere, questo curry marocchino raccoglie decine di spezie e nella versione prediletta dalle popolazioni berbere anche un coleottero tritato, la cantaride, nota per le sue proprietà afrodisiache.Serve per aromatizzare zuppe e tajine.

MISCELA CINQUE SPEZIE
Questa miscela della cucina cinese si compone di almeno cinque varietà di spezie, tra cui anice stellato, semi di finocchio, chiodi di garofano, scorza di cannella e pepe di Sichuan.

Le foto di questo servizio sono di: Corbis-Contrasto / Cubo Images / Getty images / Mondadori Portfolio-Agefotostock

PRONTI A TUTTO
PER CONQUISTARVI



zampediverse

240.000 LIBRI E MIGLIAIA DI LETTORI APPASSIONATI
TUTTI PER VOI

VI CERCHEREMO, VI TROVEREMO, VI FAREMO INNAMORARE

#ioLEGGO PERCHÉ

Unisciti a #ioleggoperché

www.ioleggoperché.it - facebook.com/ioleggoperche

GIOVEDÌ 23 APRILE 2015

un'iniziativa di AIE Associazione Italiana Editori

In collaborazione con: ali associazione librai italiani – Confcommercio · AIB · Centro per il libro e la lettura · Le città del libro Milano 2015

e con il contributo di: Rai

Con il patrocinio di: Milano · CRUI

Main partner: Ferrovie dello Stato Italiane · Pirelli

Partner: 3M · Post-it · Arctic Paper · Ceva · Messaggerie Libri · TIM

Media partner: Corriere della Sera – La libertà delle idee · Mondadori · la Repubblica · Rai 3



NEL NUMERO DI MAGGIO





LA MILANO DI EXPO

Viaggio culturale e gastronomico nella città che dal 1° maggio ospita l'Esposizione Universale. Tra nuovi avveniristici edifici, padiglioni e tappe gourmand.

MAIONESE

Tradizionale, alleggerita, aromatizzata... insomma nuova. Sul pesce, con la carne, le verdure, ma anche nei muffin. La regina delle salse con tutta la sua antica voluttà e nella sua veste più contemporanea.

PIZZE BIANCHE

Chi ha detto che il pomodoro è il protagonista incontrastato dei nostri forni? Asparagi e burrata, caciotta e limone, zucchine e polpo su una morbida base di pasta sono veramente buonissimi.

STORIA DI UN PASTICCINO

Bignè, diplomatiche, cannoli e ventaglietti sono dolci in miniatura, da raccontare e celebrare in nuove interpretazioni. Per golosità a misura di boccone.

in edicola dal 18 aprile

SALE&PEPE

n. 4 APRILE 2015

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottili, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Alessandra Salaris, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamenti – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista. Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?
MEDICAL PHARMA
STITICHEZZA
TAVOLETTE
LE DODICI ERBE
E RITROVI IL BENESSERE!
IN FARMACIA
DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili
MEDICAL PHARMA
LE DODICI ERBE
TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE
INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI
100 tavolette
LE DODICI ERBE
30 tavolette
LE DODICI ERBE
TISANA SOLUBILE
I DODICI FRUTTI
regolarità intestinale
Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it


ALESSI
COOKWARE COLLECTION
Ph. Matteo Imbriani
www.alessi.com
follow us on
You
Tube